



8月 給食だより

セミの声が毎日にぎやかで暑い日が続いていますね。暑い日は冷たいものが美味しく感じます。冷たいものは体の体温を下げる効果もありますが、摂りすぎは胃腸を冷やし食欲不振につながります。特に、アイスクリームやジュースは砂糖が多く含まれているので、注意しましょう。



栄養たっぷりの食事を心がけ、よく遊び、よく寝て、暑い夏を元気に過ごしましょう。

◆◆夏の食事のポイント◆◆



夏はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足がちになります。豚肉やレバー、ウナギ、枝豆、胡麻などビタミンB1の豊富な食材を意識して取り入れましょう。体に留めておくことが出来ないのので、こまめに摂ることが大切です。



給食レシピ紹介 《チンジャオロース》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

牛肉	30	人参	5	*しょうゆ	1.5
しょうゆ	2	ピーマン	10	*酒	2.5
酒	2	もやし	10	*オイスターソース	1
片栗粉	1.5	にんにく	0.2	*砂糖	0.3
筍	15	油	1	*しょうが汁	0.5

- ①牛肉はしょうゆ、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶしておきます。
- ②野菜はすべて細切りにしておきます。
- ③*の調味料を合わせておきます。
- ④フライパンに油を入れ、みじん切りにしたにんにくを炒めます。
- ⑤牛肉を炒め、色が変わったら皿に取り出します。
- ⑥同じフライパンに野菜類を入れ、しんなりするまで炒めます。
- ⑦野菜がしんなりしたら、牛肉を戻し、合わせ調味料を入れ、全体になじむまで炒めたら出来上がり。

