



# 8月 給食だより

梅雨が明け、厳しい暑さが続いています。暑さによる疲れから食欲が低下したり、夏バテになったりしやすくなります。元気に夏を過ごすため、バランスのよい食事や睡眠など規則正しい生活リズムを保つよう心がけましょう。

## 夏の食事のポイント

暑い日が続くと、のど越しのよいものが食べやすく、食事が炭水化物に偏りがちになります。夏バテを予防するためには、不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルを意識して食事に取り入れましょう。特にビタミンB1は糖質をエネルギーに変えてくれるため、疲労回復には欠かせません。体に蓄えておくことができないので、こまめに摂取することが大切です。

### ビタミンB1を多く含む食品



## 給食レシピ紹介 《ゴーヤチャンプル》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

豚肉	12	人参	7	しょうゆ*	1.8	こしょう*	0.01
豆腐	27	玉ねぎ	12	酒*	1	油	0.5
ゴーヤ	5	もやし	12	塩*	0.2	ごま油*	0.5

- ①ゴーヤは種とワタを取り除き、薄切りにして塩を振ってしばらく置き、水気を絞ります。
- ②人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにし、豆腐は水気を切っておきます。
- ③フライパンに油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったら、人参、玉ねぎ、ゴーヤ、豆腐を炒めます。
- ④最後にもやしを入れ、調味料(\*)を入れて炒めたら出来上がり。

\*タンパク質もビタミンも摂れる、夏にピッタリなメニューです。

