



8月 給食だよ!



夏本番となり、暑い日が続いています。暑い日は冷たいものがおおいしく感じ、食べる機会が増えることと思います。冷たいものは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。また、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、食べすぎや飲みすぎには注意しましょう。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。



夏バテ予防におすすめ

●タンパク質【卵、肉、豆腐、乳製品など】

- ・筋肉疲労を解消します。

●ビタミンB群【豚肉、うなぎ、卵など】

- ・炭水化物をエネルギーに変えます。不足すると消費されない糖分が疲労物質の乳酸となり疲れやすくなります。

●クエン酸【梅干し、酢、かんきつ類】

- ・疲労回復や新陳代謝を活発にします。

●ムチン【山芋、納豆、おくらなど】

- ・胃腸の粘膜を保護します。



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。

