

給食だより

2022年 8月1日 8月号

ゆらいん港南保育園

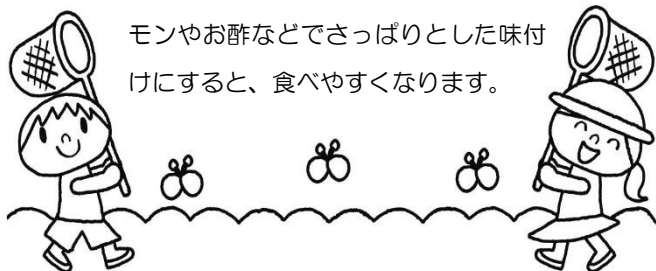
栄養士 中山 公貴

夏真っ盛りのとても強い陽射しが照りつける8月となりました。暦の上では立秋となり秋が近づいていますが、まだまだとても暑い日は続いています。熱中症などにならないためにも毎日の食事、水分補給、睡眠をしっかりと行って体調を整えましょう。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと夏バテを起こしやすくなるので、食事を通じて夏バテの予防をしましょう。

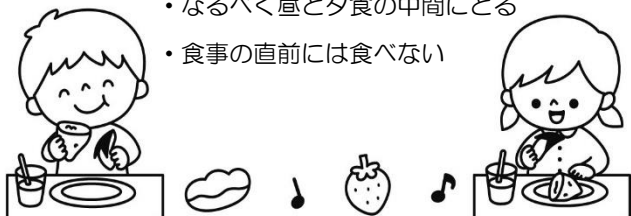
たんぱく質やビタミン、ミネラルなどを摂ることで丈夫な体が作れます。暑さで食欲が落ちてしまった時は、カレー粉などのスパイスで食欲の増進、レモンやお酢などでさっぱりとした味付けにすると、食べやすくなります。



おやつの量と時間

おやつは1日の食事量の10～15%(100～200kcal程度)です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も、食べただけ食べるのではいけません。以下の事に注意しましょう。

- ・1日1～2回
- ・なるべく昼と夕食の間にとる
- ・食事の直前には食べない



～豚肉と夏野菜のカレー炒め～

<材料> 幼児2人分

- ・豚こま切れ肉 80g
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・おくら 2本
- ・トマト 1/2個
- ・カレー粉 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・サラダ油 適量
- ・にんにく 少々

<つくりかた>

- ① 野菜を切る
玉ねぎ・おくら：5mm幅薄切り
トマト：皮をむいて1cm角切り
- ② 具材を炒める
フライパンに油を熱し、にんにくを入れる。豚肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、おくら、トマトの順に炒める。
- ③ 味付けて完成!

他にもサンプル食の横の掲示板では季節ごとにレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。



今月の誕生日会

8月の誕生日会はギリシャ料理です。

ヨーグルト発祥の地と言われていて、オリーブなどの植物性食品とヨーグルトやチーズをよく食べる「地中海食」という食事の習慣があるそうです。その食習慣は2010年に世界無形文化遺産に登録されたほど長い歴史があります。

☆メニュー☆

- ・ごはん
- ・ムサカ(じゃがいもとなすのミートグラタン)
- ・ギリシャ風サラダ
- ・コンソメスープ
- ・オレンジ

☆おやつ☆

- ・ヨーグルトケーキ

