

# 給食だより

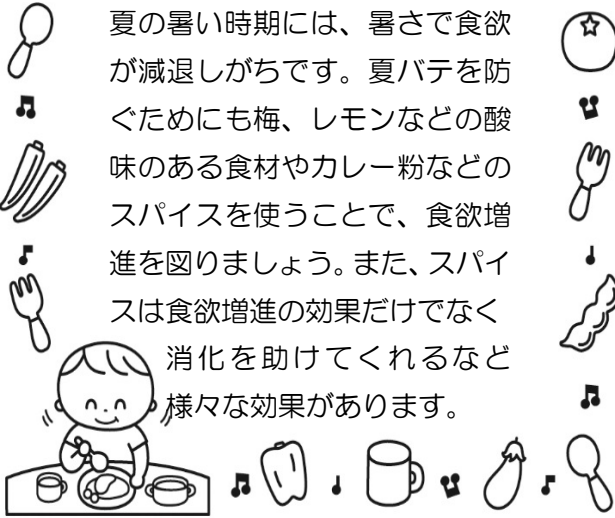
2023年 8月1日 8月号

ゆらりん港南保育園

栄養士 中山 公貴

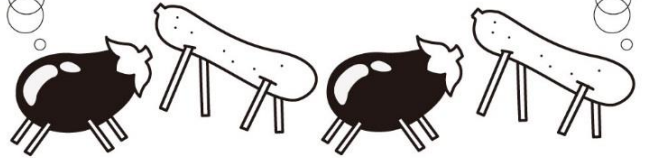
夏も本番となる8月はお盆休みの帰省や旅行、花火大会など様々なイベントがたくさんあり、外出することも多くなっていく時期です。暑い冷たいものの摂りすぎや生活リズム、食習慣が乱れてしまい、夏バテなどの体調不良を起こすこともある時期ですが、規則正しい生活とバランスのとれた食事をしっかりと意識して体調に気を付けましょう。

## 食欲増進で 夏バテ予防



## 日本の伝統行事 お盆

お盆は地域によって異なりますが、7月もしくは8月の15日ごろに行われる、先祖の霊をまつる伝統行事です。先祖が天から帰ってくる際の乗り物として、きゅうりやなすに割りばしをさして馬や牛に見立てた飾りを作ります。



## ミネラルを 多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは脳の働きに関係して、体の調子を整えてくれる栄養素なので不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- ・カリウム：豆類、いも類など
- ・カルシウム：乳製品、魚など
- ・リン：肉、魚など
- ・亜鉛：卵、たけのこなど

## 今月の誕生日会メニュー

8月は沖縄県の郷土料理です。チャンプルーは沖縄の言葉で「ごちゃまぜ」という意味の伝統的な料理で、タコライスもタコスの具材をごはんのせて日本風にアレンジした料理です。おやつは、絵本「きんぎょがにげた」をもとにした、お魚の形のクッキーを予定しています。

☆メニュー☆

- ・タコライス
- ・麩チャンプルー
- ・大根のスープ
- ・すいか

☆おやつ☆

- ・おさかなクッキー