

給食だより

2021年 8月2日 8月号

ゆらりん港南保育園

栄養士 今岡 琴絵

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。また扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。酸味は後味がさっぱりとして食べやすくなり

スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

～なっとうのそぼろ炒め～

7月に提供した、ごはんがすすむ人気のメニューです。鶏ひき肉は胸肉がおすすめです！

ぜひ作ってみてください。

材料(幼児2人分)

・ひきわり納豆	20g
・鶏ひき肉	40g
・にんじん	15g
・ニンニク	少々
・生姜	少々
・しょうゆ	2g
・砂糖	2g
・ごま油	2g
・万能ねぎ	4g

作り方

- ① にんじん・ニンニク・生姜をみじん切りにする
- ② 万能ねぎを小口切りにする。
- ③ ニンニク、生姜をごま油で炒め香りをだし、鶏ひき肉を炒める。
- ④ にんじんを加え炒めしょうゆ、砂糖で味をつける。
- ⑤ 万能ねぎをさっと炒めボウルにうつす。
- ⑥ 納豆を合わせて出来上がり。