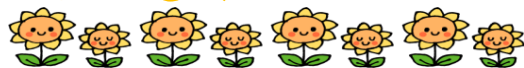




給食だより



2022年7月29日発行

ゆらりん白金保育園

吉田香澄

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さになりました。

暑いからと言って、冷たい飲み物や食べものばかりを摂りすぎていると、栄養のバランスが崩れ体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう！

～夏バテにならない食事～

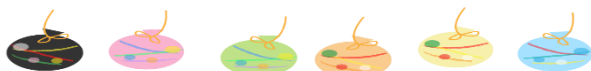
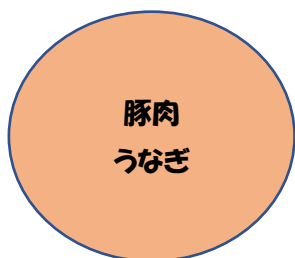
食欲がなくて体がだるい…

大人でもつらい夏バテですが、最近では子どもの夏バテも増えています。

夏バテにならないためには、力のみなもとになるたんぱく質や汗をかくことで失われるビタミンB1、ビタミンC、ミネラルなどを積極的に摂りましょう。



疲労回復に効く
ビタミンB1が豊富

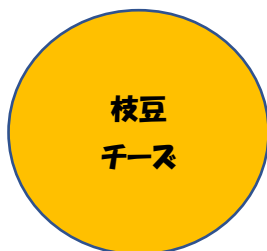


夏場に食欲増進する食事

カレー粉のスパイスさや、梅・レモン・お酢などの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を良くするだけでなく、消化を良くするなどさまざまな効果があります。

食欲の増すご飯をいっぱい食べて夏を元気に過ごしましょう

たんぱく質
が豊富



トマトとオクラのごまおかかサラダ

〈幼児食1人前〉

- トマト…1/4
- オクラ…25g
- かつお節…1g
- めんつゆ…大さじ1/2
- 白いりごま…大さじ1/2
- レモン汁…小さじ1/2(お酢でも代用可)

夏のおすすめ
レシピ

野菜の苗に実がなりました！

まだ青いですが、幼児さんが毎日お世話している野菜の苗に実がなりました。8月の下旬頃には収穫出来そうです。収穫が楽しみですわね！

①オクラはよく洗い茹でておく。(ふんわりラップレンジ600wで2分でもOK)

②①のオクラ、トマトは食べやすい大きさに切る。

③かつお節、めんつゆ、白いりごま、レモン汁で和える。

④冷蔵庫でよく冷やし馴染ませておくとともにおいしくです。

