



ゆらりん給食だより

2022年度 8月号
ゆらりん豊四保育園
栄養士 酒井

ムシムシと暑い日が続いていますね。スーパーでも夏野菜を見かける機会が増えてきました。夏野菜は水分が多く、体温を下げる働きがあります。上手に活用して美味しくいただきましょう。夏は体力の消耗が激しい季節、こまめな水分補給と規則正しい食生活を心掛けましょう。



【食事から夏バテ対策をしよう】

「体がだるい・疲れやすい・食欲がない」といった夏バテ症状を感じていませんか？暑い日が続き、冷たいジュースやアイスでお腹を満たしていたり、冷房で急激に身体を冷やしてしまうと人間は体温を調節するため、たくさんのエネルギーを消費して疲れやすくなってしまいます。暑い夏を乗り切るために、食事にも夏バテ対策を取り入れていきましょう！

『ビタミン B1 を含む食材を食べよう！』

夏場にエネルギーを作り出すビタミン B1は、この時期にしっかり摂りたい栄養素です。補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆・豆腐などがおすすめです。また、にんにくやたまねぎに含まれる成分は、ビタミン B1 の働きを高めてくれるといわれているため、一緒に食べると効果的です。



『夏野菜を食べよう！』

トマトやきゅうりなどの旬を迎えている野菜は、ビタミン C・ミネラルといった栄養素を豊富に含んでいます。食べることで体を適度に冷やし、水分補給にもなります。また、シソやオクラには、胃腸の機能を高める効果があるといわれています。



『食事がすすむ味付け！』

*チャーハン・サラダ・スープ・天ぷらの衣に
→カレー粉
*冷しゃぶ・冷やっこ・サラダに
→梅肉・ごま・レモン・みそ
*炒め物に
→豆板醤



【季節のおすすめレシピ～なすのピリ辛炒め～】

○材料(作りやすい量)○

・なす	2～3個	☆酒	大さじ2
・豚肉	150g	☆みそ・みりん	各大さじ1
・ごま油	適量	☆砂糖	小さじ1
		☆豆板醤	小さじ 1/2

○作り方○

- ① なすはヘタを除き、食べやすい大きさに切ってから水にさらします。
- ② ☆の調味料を混ぜ合わせておきます。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めます。豚肉に火が通ったらなすを入れて炒め、調味料を入れます。
- ④ 全体に味が付き、しっかりと炒めたらお皿に盛り付けて完成です。

【食育紹介】

○ぞう組○

三色食品群の食育を行いました。昼食後に食べた食材を、体を作るものになるもの(赤)・エネルギーのもとになるもの(黄)・体の調子を整えるもの(緑)の3つに振り分けてボードに貼り、調理員と一緒に答え合わせをしています。

○きりん組○

箸の練習を始めました。昼食時には意欲的に使っている姿が見られます。箸でつかみにくい食材はフォークに持ち替えて食べるなど、自分で考えている姿に成長を感じます。