

給食便り

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

夏野菜の収穫ととうもろこしの皮むき

そう組、きりん組はプランターで夏野菜を育てています。オクラ、きゅうり、トマトを育てています。

苦手な野菜も自分達で収穫すると、どんな味がするか食べてみようという気持ちになるようです。

また、とうもろこしの皮むきもお手伝いしてもらっています。栽培体験や旬の食材に触れることで「食」に興味を持ってもらいたいです。



今月の郷土料理と世界の料理

8/7（木）「冷や汁」

即席のかけ汁で宮崎県の平野部を中心とする郷土料理。アジを使うことが多いが、いりこで作る場合もある。

8/27（水）「タコス風」

メキシコを代表する料理の一つ。とうもろこしをすりつぶして作る生地 zu いろいろな具材をはさんで食べる。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

レシピ「冷や汁」

食欲がない時にさらっと食べられます

- 材料：いりこ 50g
みそ 100g
ごま 大さじ2
豆腐 1/2丁
きゅうり 1本
しそ 2枚
ごはん 人数分



- 作り方：①いりこの頭と腹わたをとり、フライパンで炒る。ごまも軽く炒る。
②すり鉢でいりこ、ごまをすり、みそを加えてさらにする。
③豆腐を入れてすり混ぜ、人肌くらいに冷ましたお湯 600ml を入れて溶かす。
④きゅうりは輪切り、しそは千切りにする
⑤ごはんにきゅうり、しそをのせて、汁をかけて食べる。