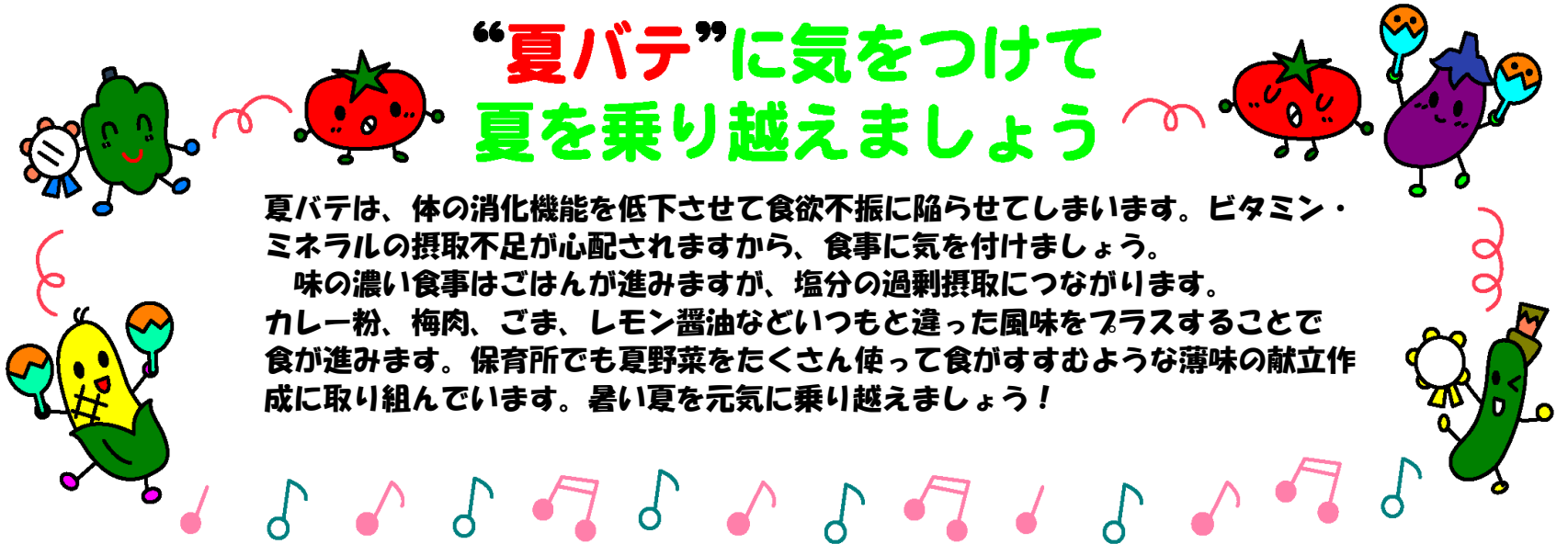


給食便り



これから暑い毎日が続く時期になります。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。十分な睡眠をとり、食事をしっかり食べて、元気に遊びましょう！
梅雨から夏にかけての季節は細菌類の繁殖しやすい時期でもあります。手を洗う習慣を身につけて、食品の管理にも気を付けましょう。

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう



夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事に気を付けましょう。
味の濃い食事はごはんが進みますが、塩分の過剰摂取につながります。
カレー粉、梅肉、ごま、レモン醤油などいつもと違った風味をプラスすることで食が進みます。保育所でも夏野菜をたくさん使って食がすすむような薄味の献立作成に取り組んでいます。暑い夏を元気に乗り越えましょう！

おいしい夏野菜を たくさん食べよう！

- 【**キュウリ**】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！
- 【**ピーマン**】血をさらさらにする
- 【**トマト**】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す
※水分がたくさん含まれています！
- 【**ナス**】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／かとうやはれを治める
- 【**レタス**】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／かとうやはれを治める／利尿作用
- 【**スイカ**】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる
- 【**トウモロコシ**】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん！

先月、きりん組のエンジョイタイムにて手作りカレーを作りました。カレールーを作る時には、お父さん、お母さん方がとても上手に作って下さっていました。手作りルーはマイルドで小さなお子さんも食べやすい味です。ご家庭でもカレールーを手作りしてみたいですか？！

カレールー材料（家族4人分目安）

カレールー材料	（家族4人分目安）
カレー粉	7g
小麦粉	90g
バター	65g
油	大さじ1
ヨーグルト	40g
ケチャップ	35g
ソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1

カレールーの作り方

- ① カレー粉をフライパンで炒り、辛みをとばす。その後小麦粉を加えてだまにならないよう炒る。
- ② 溶かしバターと油を順にフライパンに加えて練りあげる。
- ③ 次に合わせておいた他の調味料も加えて練りカレールーの出来上がり！
- ④ 後はいつものカレーの作り方でカレーを作れば手作りカレーの完成です！
- ⑤ 味が薄いときは塩やケチャップ、ソース等で味を調べて下さい。