

給食便り

☆水分補給に気を付けて☆

- ① 少しずつこまめに
- ② のどが渇く前に
- ③ 起きた時やお風呂の前後に
- ④ たくさん汗をかく時は塩分も忘れずに



のどが渇いた時はすでに体の水分が不足しているため、熱中症予防のためには、のどの渇きを感じる前に水分補給することが大切です。

※市販のイオン飲料は糖質が5.7%もあります。熱中症予防には効果的なので適量飲ませる等、工夫しましょう。

朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう！

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりと作りましょう。
- 朝ごはんを食べましょう
- たんぱく質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



旬の食材

なす・きゅうり・トマト・かぼちゃ・ピーマン

枝豆・とうもろこし・オクラ・すいか・メロン

旬の食材のいいところ！！

1. 味が濃くて美味しい！
2. 栄養価が高い！
3. 鮮度が良く価格も安い！

きゅうり

体にこもった熱を排出して体を冷やす効果があります。

とうもろこし

糖質が主成分でエネルギーの補給源となります。ビタミンBやビタミンE、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどもバランスよく含む栄養価の高い野菜です。

♪薄味レシピ♪



7月のお誕生会メニューの「ドライカレー」のレシピを紹介します。

カレー粉の風味で薄味調理が可能です。

翌日にはパンにのせてトーストにしたり、ドリアにしたりとアレンジもいろいろできます！

【材料 4人分】

豚挽肉	400g	カレー粉	小さじ1
玉ねぎ	中1個	ケチャップ	70g
人参	中1/2本	ソース	大さじ1
ピーマン	1個	塩	小さじ1弱
にんにく	1かけ		
生姜	1かけ		

【作り方】

- ① 野菜は全てみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき、にんにく生姜を炒め、香りがでたら豚挽き肉を入れて炒める。
- ③ 野菜のみじん切りも全て加えて炒める。
- ④ 野菜から水分が出てきたら調味料も加えて炒め煮る。
- ⑤ 保育所では入れていませんが、コンソメを少々加えると味がきまりやすいです。
- ⑥ 炊けたごはんに具をかければドライカレーの完成！！

※お誕生会時には素揚げしたなす、いんげん、南瓜、パプリカの夏野菜を添えました！

✿保育所ではとうもろこしの皮むきや枝付きの枝豆の回覧等を通して旬の食材に触れる機会を作っています。

ご家庭でもこの時期にしか味わえない旬の食材を使ってみてください。

✿来月はぞう組、うさぎ組の親子クッキングを予定しています。お楽しみに！！

