

8月 給食だより

2023年8月配布



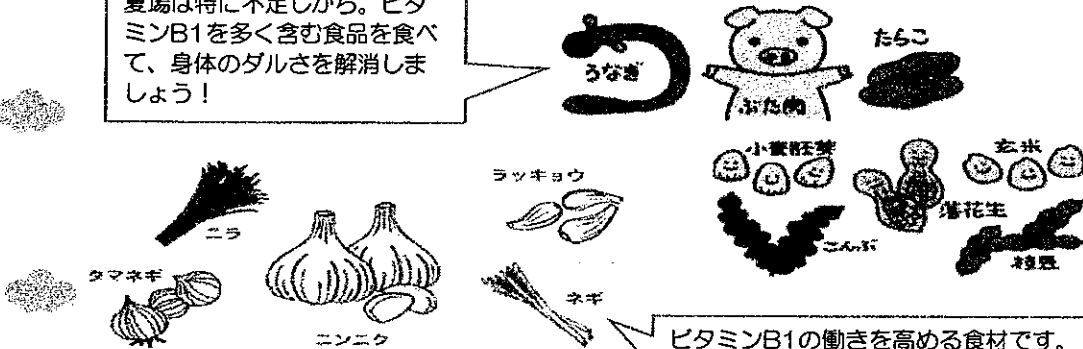
真夏の陽射しがキラキラと照りつけて暑い日が続き、子どもたちも体力を消耗しがちです。しっかりと睡眠をとり、バランスのとれた食事をきちんと食べ、生活リズムを整えて夏バテを防ぎましょう。暑さに負けない元気な体で、夏の楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

なぜ、夏バテをするの？

暑い日々が続くと、胃の消化機能が低下し栄養の吸収が悪くなります。すると、ビタミン、ミネラル、たんぱく質といった、身体に必要な栄養素が不足し、「食欲がない」「なんとなくダルい」などの夏バテ特有の症状が出やすくなります。また、冷たい飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて胃の動きが低下し、さらに食欲がなくなっていくのです。

夏場は特に不足しがち。ビタミンB1を多く含む食品を食べ、身体のダルさを解消しましょう！

ビタミンB1を多く含む食品



ビタミンB1の働きを高める食材です。ビタミンB1を多く含む食材と一緒に食べると夏バテ防止効果が増大です★

人気レシピ

子どもたちが大好きなカレー味は、暑さで落ちた食欲も増進させます。カレー粉などスパイスを効かせた食事で夏を乗り切りましょう！

ドライカレー (4人分)

- 【材料】 ・合挽肉 240g ・玉ねぎ 1玉
- ・ピーマン 2個 ・カレールウ 半箱
- ・ウスターソース 小さじ2
- ・薄口醤油 小さじ1 ・水 220ml

【下準備】玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにします。

- 【作り方】 ①合挽肉と玉ねぎを炒めます。
- ②ある程度火が通ったら、ピーマンを加えます。
- ③すべて火が通ったら、水を入れ沸騰させます。
- ④カレールウ、ウスターソース、薄口醤油を入れます。

副菜に！ 華風きゅうり (4人分)

- 【材料】 ・きゅうり 2本 ・人参 1/4本
- ・米酢 小さじ2 ・砂糖 小さじ2
- ・薄口醤油 小さじ2 ・ごま油 小さじ1

【下準備】きゅうりは乱切り、人参は千切りに切ります。

【作り方】ボウルに調味料を混ぜ合わせ、切った野菜を漬けます。

トウモロコシの皮むき

20日に太陽グループの子ども達がしてくれました。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。皮に包まれている姿を見たことがない子も多くいました。実の数だけ長いヒゲがあるというのをご存じでしょうか。そのヒゲがなかなか取れず、3歳児が苦戦していると5歳児が助けている姿が見られました。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさでよく食べていました。

