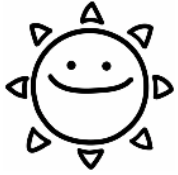


給食だより

2007年

8月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園 給食室



猛暑が続きますが、夏バテや食欲低下はしていませんか？
太陽の光をたくさん浴びた夏野菜には、ビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。夏野菜をたくさん食べて元気に夏を乗り切りましょう！

栄養補給・夏バテ防止について

食欲が低下すると不足しがちなのは、**ビタミンB群**です。
ビタミンB群が多く含まれる食材は、豚肉・うなぎ・枝豆などです。
疲労回復に役立つ栄養素ですが、汗と共に流れてしまいがちなので意識してとりましょう。
また、味付けにひと工夫すれば食欲増進につながります。
お酢や梅干しを加えるだけでさっぱりと食べられますし、疲労回復効果もあるので豚肉などと合わせて調理すればさらに効果が期待できます。
これらの食材をたっぷり使って夏バテ知らずのからだをつくりましょう！

夏野菜について

きゅうり・ナス・トマトなどの夏野菜には、水分がたっぷり含まれているため、**からだを冷ます効果**があるといわれています。
また、オクラやモロヘイヤなど粘り気のある野菜、枝豆・カボチャなどビタミンB群を多く含む野菜には**疲労回復効果**があります。

鶏の梅焼き

<子ども2人分・大人2人分>

鶏もも肉…300g

梅ダレ

醤油…大さじ1
酒…小さじ1
砂糖…小さじ2
梅肉…梅3個分
しそ…少々

- ①鶏もも肉を一口大に切る。
- ②梅・しそを微塵切りにする。
- ③梅ダレに①を漬ける。
(しばらく置く)
- ④オーブンで焼き目がつくまで焼く。

いただきま〜す!



トマトとオクラのサラダ

<子ども2人分・大人2人分>

トマト…大1個
オクラ…4本
きゅうり…1本
レタス…3枚

ドレッシング

砂糖…少々
酢…大さじ1
油…大さじ1
塩…小さじ1/2

- ①トマトはいちょう切り、オクラ・きゅうりは輪切り、レタスはちぎる。
- ②オクラをさっと塩茹でする。きゅうりに軽く塩をふる。
- ③ドレッシングと野菜を和えてできあがり★