

給食だより

2008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

暑い日が続きますが、夏バテなどしていませんか？

外から帰ってくると冷房の設定温度を低くしたくなりますが、室温は28℃以下にしないように
しましょう。夏バテしないように上手に夏を乗り切りましょう。

水分補給

暑くなると、水分や水気の多いものをたくさん欲しがります。
しかし、一度に多く飲むと胃液や消化液が薄まり、体調不良を起こすことも
あるので、水をこまめに、何回かに分けてあげましょう。

トマトやスイカなどは水分がたっぷり含まれているので水分補給にぴったりです。また、
スポーツドリンクなどの嗜好品は水分補給に適しません。



夏バテ予防

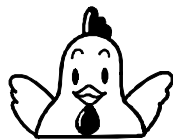
夏バテ予防にはビタミンBが含まれるレバーや豚肉、ウナギ、カツオ、大豆製品、卵な
どがよいとされています。ネギ、ニラ、ニンニクと一緒に調理すると体内への吸収率がも
っと良くなるのでおすすめです。また、ビタミンC、E、カルシウム、鉄、亜鉛が含まれた
カボチャ、小松菜、オクラなどの緑黄色野菜も夏バテ予防によい食材です。

☆鶏の梅焼き（大人2人子ども2人分）☆

- 鶏もも肉…300g

梅ダレ

- 梅肉…梅干し(大)3個分
- 青じそ…3枚
- 醤油…大さじ1
- 酒…小さじ1
- 砂糖…小さじ2



- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
 - ② 梅・青じそをみじん切りにする。
 - ③ 梅ダレに①を漬ける。(30分置く)
 - ④ オーブンで焼く。
(180度~200度で10分~15分)
- ※ フライパンでも可
(中火で皮を下にして焼き色をつけ、
ひっくり返し弱火で5~10分焼く)

食欲のない時
にも
さっぱりと食
べられるメニ
ューです☆



☆簡単かぼちゃの煮物☆

- かぼちゃ 1/4(大)
- だし汁…1カップ
- みりん…大さじ2
- 醤油…大さじ1/2

- ① かぼちゃは種を取り、3cm角に切る。
- ② 鍋に①を入れ、かぼちゃが隠れる位
までだしを加え、煮立てる。
- ③ 竹串で刺せるようになったら、みり
んを加え、弱火で5分煮て、醤油を
加え、汁が少なくなるまで煮る。

※ この2品に、みそ汁とお漬物（保育園では伝統の人参のぬか漬け）を加えて
夏バテに負けない栄養たっぷりの食事の完成です。