

給食だより

2009年

8月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 給食室

暑い日が続きますが、夏バテなどしていませんか？

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！



夏を元気に乗り切る食事！



☆ビタミン C を含む野菜(トマト・ゴーヤ・ピーマン・かぼちゃ等、夏野菜に多く含まれます)・果物・イモ類を食べてみましょう。→免疫力を高め、体の調子を整えます。

☆夏は特にビタミン B 群を含む食品を食べましょう。

①ビタミン B1 が多い食品：豚肉・豆類・うなぎ・ゴマ・牛乳などに多く含まれる。

→糖質の代謝や筋肉にたまった疲れを取るのに役立ちます。

②ビタミン B2 が多い食品：レバー・卵・緑黄色野菜(さやえんどう・しそ等)などに含まれています。

→糖質・たんぱく質の働きを助け血液の循環を良くします。

☆酸味を上手に取り入れると食欲が増進します！→酢や柑橘系の果物の酸味は胃液の分泌を促進させます

子どもは大人よりも、活動量が多いので水分補給にも気をつけてあげなければなりません。

水分補給は少量ずつ、こまめにとることが最適です☆子どもに最適飲料は、湯冷まし・麦茶☆



スポーツ飲料は内臓が未発達なので小さな内臓にも負担をかけます

ウーロン茶・煎茶にはカフェインが含まれ、100%ジュース・乳酸飲料・炭酸水にも糖分が多いので、虫歯や食事に影響しやすいです。のどの渇きには、水道水や湯冷まし・麦茶がいいですね。

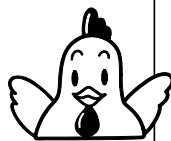
夏の暑さを乗り越えられる食材は、トマトやスイカ。暑い中で汗をかいたときに、おやつとして出してあげましょう。ただしあまり冷やしすぎると胃腸が冷えて、お腹をこわしやすくなってしまいます。アイスクリームや冷たい飲み物よりは、果物や野菜をあげるのがいいですね。

☆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 オープンで焼く。

(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)



いただきます！



☆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。