

# 給食だより

# 2014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

暑い夏到来！夏バテはしていませんか？夏は体力が落ち、熱がこもる時期です。睡眠、食事、適度な運動と日頃からの生活リズムが大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、ごはんをたくさん食べて、元気に遊びましょう！



## 夏バテしないためのポイント



早起き早寝で生活リズムをつくりましょう！

夏は活動時間も長くなり、夜ご飯が遅くなりがちです。また、暑さでなかなか寝れないこともあり、生活リズムがくずれがちです。たくさん遊び、食事の時間をできるだけ規則的にすることで、「おなかがすいた」という感覚を持てるように心がけていきましょう。

1日3食とり、スタミナをつけよう！

暑さで食事がすすまなくてもエネルギーを補うことが大切です。食べやすい冷たい麺類の具には、ビタミンたっぷりの夏野菜や、たんぱく質豊富な肉・魚を使いましょう！

ビタミンB1を多く含む食品を食べよう！

夏バテの疲労感やだるさは

ビタミンB1も不足することで

起こります。水にとけやすい

ビタミン類は、汗などで排出される

ため、特に不足しがちです。

毎日の食事に取り入れてみましょう！

柑橘系や梅干しの酸味、香辛料は食欲がすすまない夏でも食欲を増進させる効果があります。

水分補給を十分に行ないましょう！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。夏は特に体内の水分が

汗や尿となってたくさん排出される為、水分補給は欠かせません。

また、飲み物は水や麦茶などの糖分のないものを中心にしましょう。



いつもと違った風味をプラスワン！

・チャーハン・肉じゃが

➡ カレー粉

・サラダ・冷奴・パスタ

➡ 梅・レモン・しそ

・煮物・スープ

➡ 片栗粉でとろみづけ

### ビタミンB1を多く含む食品



暑い夏は水分をしっかりとりよう！

「夏野菜スープ」のレシピ

材料(大人2人・子ども2人分)

オクラ 4本

トマト 小1個

なす 中1本

水 600ml

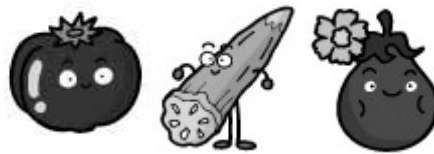
鶏ガラの素 3g

塩 少々

エネルギー 大人:16kcal(200mlあたり)

子ども:8kcal(100mlあたり)

・お好みの野菜を入れてもおいしいです！口当たりの良い野菜(たまねぎ・ズッキーニなど)もいいですね



作り方

オクラは塩をすりこんで産毛を

こすり洗い、5ミリ程度の輪切りにする。

トマトはお好みで湯むきし、小さめの乱切りにする。

なすは2センチの角切りにし、水にさらしてアクを抜く。

鶏ガラスープを煮立て、野菜を入れて煮込む。

野菜がやわらかくなったら、塩で味を調える。

できあがり！

夏野菜はビタミン・水分  
たっぷりで、水分補給に  
最適です！

とってもおいしくて  
体にやさしい夏野菜、  
ぜひ食卓に取り入れて  
みてください！