



# 給食だより

# 2015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

暑い日が続きますね！栄養たっぷりの食事やこまめな水分補給を心がけて、休息もしっかりとって夏をのり切りましょう♪

## 夏を元気に乗り切るための食事のポイント

### ◎1日3食、バランスよく食べよう！

・夏バテしないためには、毎日の食事が大切です。特に朝ごはんは1日の活動のエネルギーになるのでしっかりと食べましょう。

### ◎ビタミンB1を意識してとりましょう！

・夏はエネルギー消費が増えます。エネルギー源となる炭水化物（ごはんや麺類など）を体の中でエネルギーに変える際に必要なのがビタミンB1です。ビタミンB群は体内に長時間蓄えられないので、毎日とりましょう♪



### 夏バテ予防におすすめメニュー♪ジャージャー麺

＜材料＞ 大人2人・子ども2人分

- ・中華麺 600g (3玉)
- ・豚ひき肉 180g
- ・長ねぎ 50cm (100g)
- ・生姜 1片
- ・みそ 27g (大さじ1と1/2)
- ・しょうゆ 18g (大さじ1)
- ・砂糖 12g (大さじ1強)
- ・片栗粉 大さじ1 (様子を見て増やす)
- ・ゴマ油 少々
- ・きゅうり 1本 (100g)

＜作り方＞

- ① 鍋に油を熱し、みじん切りにした長ねぎと生姜を炒める。
- ② ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ 砂糖、しょうゆ、みそを加え、煮込む。
- ④ 片栗粉を水で溶き、とろみの具合をみながらまわし入れる。仕上げにゴマ油を入れて火を止める。
- ⑤ たっぴりの湯で麺をゆでて冷やしておく。
- ⑥ きゅうりは千切りにする。
- ⑦ 麺とタレを盛りつけ、きゅうりをトッピングしたらできあがり！

子ども1人分242kcal、大人1人分484kcal

## ＜夏野菜の具だくさんみそ汁＞

熱中症の予防にも、ミネラルが豊富に含まれている具だくさんのお味噌汁がおすすめです！

旬の夏野菜を入れると、栄養もたっぷりでおいしいですよ！

＜材料＞ 大人2人・子ども2人分

- ・ナス 中1本 (100g)
- ・オクラ 6本 (60g)
- ・カボチャ 8分の1個 (280g)
- ・だし汁 2カップ半
- ・味噌 30g (大さじ2弱)

他にも夏野菜のズッキーニやみょうがなどいろいろ組み合わせて入れてもいいですね♪

＜作り方＞ 子ども1人分43kcal、大人1人分86kcal

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れカボチャが柔らかくなってきたらナスを入れて煮込む。
- ③ 味噌を入れ、オクラを入れてできあがり！

## 清涼飲料は子どもに飲ませて大丈夫！？

暑い夏、水分補給に清涼飲料（炭酸飲料やスポーツ飲料、ジュースなど）をたくさん子どもに飲ませていませんか？

清涼飲料の最大の問題は、糖・人工甘味料の多さです！人工的な味に慣れてしまうと食材本来の味を見失う可能性があります。野菜ジュースは、野菜を直接食べるのに比べ、加工の際に栄養が低下してしまいます。また、原料の野菜の多くは輸入されており、どのような農薬や化学肥料が使われているかわかりません。

清涼飲料の飲みすぎに注意しましょう♪

