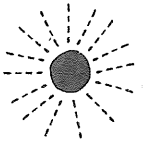


2021.7.30



厳しい暑さが続いています。食欲が落ちますが、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養バランスが崩れ、夏バテしやすくなります。8月は、元気にひと夏を過ごせるよう、夏野菜をたっぷり使い、バランス良く、食べやすい献立にしています。



夏バテを防止するには?



○ ビタミンB1をとる

ビタミンB1は疲労回復に役立つ栄養素です。

ウナギ、豚肉、アジ、切干大根、大豆などに含まれます。

○ 酸っぱいものを食べる

レモンや梅干しなどクエン酸を含む食材は疲労回復効果があります。また、レモンの香りはストレスを和らぎ、安眠効果も期待できます。

○ 冷たいものをとりすぎない

冷たいものばかり食べると体が冷え、血流が悪くなり、胃腸が弱まり、食欲不振になるという悪循環の原因になります。



8 3 1 の 日

8月31日は「も、と野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という思いから、やさしい日に制定されています。

※ 夏の向のやさしい ※

エダマメ

近年海外でも「EDAMAME」として注目を集めているとうとうです。良質なたんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンB1などを含まれます。

パプリカ

油と相性が良く、油炒めや揚げ物にするとおいしく、カロテンの吸収も高まります。糖質が多いため、ピーマンに比べて甘みがあります。

パプリカサラダ (4~5人分)

材料

- キャベツ 1/4玉弱
- 人参 4~5cm
- パプリカ 1/2コ
- ツナ缶 1缶
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 醤油 大さじ2

作り方

- ① キャベツはざく切り、人参はたんざく切りにし、柔らかくなるまでゆでる。
- ② パプリカは薄く切り、油でさっと炒める。
- ③ 調味料を合わせ、しぼったキャベツ、人参、パプリカ、ツナ缶と一緒に和える。

★ パプリカは、黄色を使うと彩りが良くイェ上がりやすいよ

給食室の前の廊下に、毎日の給食とおやつを展示しています。

おむかえのときに、「これおいしかったよ!」「全部食べられたよ」と保護者の方に説明している園児さんの様子を見ると、とても嬉しくなります。

中には食べられなくて残したのものもありますが、それも含めて毎日の給食やおやつで食べたものを覚えて頂きたいなと思います。

