

8月 給食だより

真夏の日差しがギラギラと照りつける日が続きます。熱中症を予防するためにも、日中の外出は長時間にならないようにし、こまめに水分補給するよう心がけましょう。暑いからといって冷たい飲み物や食べ物ばかり摂ると内臓に負担がかかるだけでなく栄養バランスも崩れやすくなります。夏バテの原因にもなるので気をつけましょう。

＜夏バテ予防の食事＞

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミンC（果物・野菜）
- ・ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）



落ちた食欲を取り戻す味付け

- ・カレー粉：さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ：少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどの酸味：後味がさっぱりで食べやすくなる

＜8月の食育活動＞

にじ、ほしグループ・・・夏野菜を使ったピザ作り

ひばり・・・とうもろこしの皮むき



＜夏野菜を食べよう＞

旬の食材は、もっとも栄養があり・もっともおいしく・もっとも安く手に入ります。旬の食材を感謝して味わうことは、四季のある日本ならではの素晴らしい食文化ともいえます。保育園の畑でもまだまだ収穫できそうなので、給食でもたくさん取り入れていきたいと思います。



夏野菜の栄養

- ・トマト…赤みの色素にあるリコピンには抗酸化作用があり、老化防止やがん予防に有効。
- ・ピーマン…ビタミンの一種であるルチンを含み、血管をしなやかに保つ作用がある。
- ・きゅうり…カリウムが豊富。むくみや利尿作用に効果がある。ぬか漬けにして食べるとビタミンB1やビタミンCなどの量が増える。
- ・なす…皮に含まれるナスニンはポリフェノールの一種で、抗酸化作用やがん予防の効果が期待できる。

＜人気の納豆ひき肉丼の作り方＞

子どもたちに人気の納豆ひき肉丼♪今月の 12、26 日に給食で提供します。ぜひご家庭でもお試しください。

材料（大人2人子ども2人分）

ごはん	適量
豚ひき肉	100g
納豆	2パック
長ねぎ	1/2本
たけのこ（水煮）	25g
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
食塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① 長ねぎ、たけのこはみじん切りにする。
- ② フライパンで油を熱し、豚ひき肉と①をよく炒める。
- ③ 食材に火が通ったら、調味料を加えて炒める。
- ④ 最後に納豆を加え、よく混ぜたら出来上がり。

お好みで好きな野菜や、この時期にはしそを入れても美味しくいただけます。