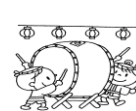




2019年度 ミッキー保育園 ハ乙女園

8月 給食だよ!



夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかりとって、夏を元気に過ごしましょう。

冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ。

8月は花火やお祭りなど楽しいことがいっぱいありますね。いっぱい思い出を作りましょう！
8月の行事食は冷やし中華・とうもろこし・アイスクリームです。サンプルケース・写真を掲示しますのでご覧ください。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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（野菜・果物）
- 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つけ

- 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
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

6月に子供たちと一緒に苗植えした野菜たちは立派に成長！！
♪赤色ミニトマト・黄色ミニトマト・ピーマン・ブロッコリー♪



さくら組
さんに
収穫して
もらいま
した😊

☆宮城の郷土料理 おくずかけのレシピ☆

<材料>

白石温麺
（なければ半分にカットしたそうめんでも可）
だいこん、にんじん、ごぼう、なす、
さといも、いんげん、油揚げ、干しいたけ
豆麩、片栗粉
*具材は各家庭で色々・鶏肉や豚肉を入れてもOK

<作り方>

野菜は子供たちが食べやすいように小さく切るといいです。味付けはだししょうゆ・みりん・塩。麺も入るので味は少し濃いめが美味しいと思います。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。トロトロしているので野菜も食べやすいと思います。

*食欲がない夏にはびったり♪作ってみてくださいね。

