



給食からのおたより



面川報徳保育園

青い海、輝く太陽、夏は子どもたちが大好きな季節です。



しかし、暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、それが食欲不振につながります。

8月を健康にのりきるために、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。



たんぱく質をとりましょう！



暑さによる日々の疲労をためないためには、エネルギー源になるご飯やパン、麺などの炭水化物の体内での代謝がスムーズになるよう、魚や肉などの良質のたんぱく質をしっかりとることが大切です。特に普段食べることの多い豚肉には、エネルギーを発生させる時に必要なビタミンB1が豊富に含まれています。

暑い時には、そうめんや生野菜などさっぱりした食事に偏りがちですが、たんぱく源を組み合わせることで免疫力も高まります。

材料（子ども4人分）

A

- 豚もも肉…80g
- しょうゆ…6g
- しょうが汁…少々
- 油…8g
- にんじん…60g
- たまねぎ…100g
- じゃがいも…120g
- 干しいたけ…4g
- 水…160g

B

- 砂糖…8g
- みりん…6g
- 塩…0.8g
- しょうゆ…8g
- トマトケチャップ…16g
- 酢…8g
- 片栗粉…8g
- ピーマン…20g
- パイン缶…40g

作り方

- ①豚肉はAに漬け込む。
- ②豚肉、にんじん（小さめの乱切り）、たまねぎ（くし型に切る）、じゃがいも（ひと口大に切る）、干しいたけ（せん切り）を油で炒め、水を加えてBの調味料で味つけする。
- ③②に片栗粉でとろみをつけたら、さっとゆでたピーマン（せん切り）とパインを加える。

ミニレシビ 酢豚





今月の給食目標

野菜の収穫を体験しよう!!



8月の予定

- 3日（土）夏祭り
- 6日（火）ブルーベリー狩り
- 9日（金）お誕生会
- 20日（火）カレー作り



※9日お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

