

# 給食からのおたより



平成27年度

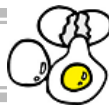
面川報徳保育園



夏は子供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抑える中枢が働き、それが食欲不振につながります。暑い夏を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。



## たんぱく質を摂りましょう



暑さによる日々の疲労を溜めないためにはエネルギー源の炭水化物が体内でスムーズに代謝されるよう良質のたんぱく質を摂ることが大切です。特に豚肉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。サッパリした食事に偏りがちになる夏ですが、免疫をアップさせるためたんぱく質を摂りましょう。



## 収穫楽しいね



今年も保育園の畑でたくさんの夏野菜が育っています。ピーマン、なす、すいか、トマト、きゅうり、枝豆、ピーマン。毎日その新鮮な野菜を給食に取り入れています。天ぷらやサラダ、みそ汁の具など...☆  
また、今月は畑で収穫した野菜を使っ



## ミニレシピ

## レバーの甘辛

《材料(子供4人分)》

《作り方》

- ・豚レバー 120g
- ・牛乳 適量
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・ケチャップ 15g
- ・ソース 15g

- ①レバーは食べやすい大きさに切り、水でよく洗い、牛乳に浸けておく。
- ②①の水けをきり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③調味料を鍋で煮合わせ②を絡める。

## 夏の水分補給

蒸し暑い日本の夏、ついついジュースや炭酸飲料を飲んでしまいがちですが想像以上に糖分が入っています。食欲を落とし、味覚形成にもよくないのでお茶や水で水分補給をしましょう。

## 今月の目標

野菜の収穫を体験しよう！

## 8月の予定

- 1日(土) 盆踊り
- 7日(金) お誕生会

※お誕生会は箸だけを包んで持たせてください。

