

給食からのおたより



令和元年度 面川報徳保育園

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。またこの時期の果実は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。旬の野菜をたっぷり摂って暑い夏をのりきりましょう。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

8月の行事

16日(金) 誕生会

・誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

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。

睡眠時間をきちんととりましょう

朝からあくび、やる気が起きない食欲がない…。睡眠不足になっていませんか？夜ふかしをして、次の日登園しなければならないと、必然的に睡眠不足になってしまいます。子どもにとって、眠ることはとても大切です。大人のライフスタイルに子どもを巻き込まないようにしましょう。子どもの健全な成長、発達のために、早寝・早起きを心がけましょう。

<材料(子ども4人分)>

- 豚レバー…120g
- 牛乳…適量
- 片栗粉…適量
- 揚げ油…適量

- トマトケチャップ…15g
- 中濃ソース…15g
- 砂糖…5g

ミニレシビ レバーの甘辛煮

<作り方>

- 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漬けておく。
- ②①の水気を切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をからめる。