



きゅうしょくだより



R6年 7・8月号 あおぞら保育園

早いもので、1年も半年が過ぎました。ジメジメとした梅雨が継続していますが、夏到来です！
7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりとその暑さにより身体の体調を崩しやすく消化機能が低下し食欲不振に陥ることもあります。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですのでこまめに水分補給を忘れずにしましょう。規則正しい食生活と十分な睡眠を心掛け楽しい夏を乗り切りましょう。保育園では暑い時でも食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに水分補給にも十分注意していきたいと思います。



夏の食事のポイント

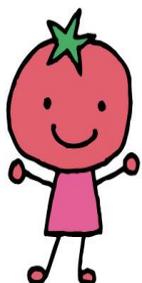


夏は体に暑さがこもり、たくさん汗をかくとエネルギーを作りだすときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。また、暑くて食欲が出ないこともあります。冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。夏のおすすめの食品はたくさんビタミンB群が含まれている豚肉です。また、夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。しっかり食べて、元気に楽しい夏を過ごしましょう。



ビタミンを含む食材

豚肉 レバー うなぎ 枝豆 きゅうり 冬瓜 トマト ピーマン等



栄養たっぷり、
完熟トマト



「トマトが赤くなると、
医者が青くなる」といわ
れるように、この時期の
トマトは栄養満点。カロ
チン、ビタミンA・C、
カルシウム、鉄分などが
バランスよく含まれて
います。夏バテしないよ
うに、トマトパワーで
GO！



ズッキーニのスープ (4人分)

今月の給食に出ます。

ぜひ、おうちでも作ってみてください♪

<材料>

豚挽肉	25g	ズッキーニ	100g
玉葱	50g	人参	50g
にんにく	ひとかけ	油	適量
ワイン(白)	小さじ1	コンソメ	3g
水	800cc	塩	少々

<作り方>

- ① ズッキーニ、玉葱、人参はいちょう切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 油で豚挽肉と①～②を炒め、白ワインを加える。
- ④ 分量の水とコンソメを加えて煮る。
- ⑤ 最後に塩で味を調える。