



きゅうしよくだより



令和5年 8月 あおぞらルーム

8月に入り、毎日暑い日が続いております。たくさん汗をかくため、熱中症にも注意が必要です。

規則正しい食生活とこまめな水分補給、十分な睡眠を心掛け楽しく夏を乗り切りましょう。

保育園では夏野菜をたくさん取り入れた食べやすい給食・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。

【食事で夏バテを予防しよう！！】



子どもは大人に比べて体の水分量が多いため、体温が気温に左右されやすく、体温が気温と共に高くなると体力が奪われ夏バテにつながります。

そこで、「夏バテを予防する食事のポイント」を3つあげますので、参考にして下さい。

夏バテに効く食材

その1 たんぱく質をとろう。

ご飯や麺類などの炭水化物と一緒に肉類や卵などのたんぱく質も一緒に摂るようにしましょう。



その2 ビタミンB群をとろう。

食事からエネルギーを作り出す手助けをしてくれます。主に豚肉や豆類、キノコ類に多く含まれています。



また、トマトやナス、キュウリなどの夏野菜にもビタミンがたっぷり含まれています。

その3 冷たい飲み物は、ほどほどにしましょう。

冷たいものばかりでは胃腸が弱くなり、胃液の分泌が抑えられてしまいます。また、ジュースやスポーツドリンクには糖分も多く含まれております。飲むなら、なるべく麦茶や水、牛乳にしましょう。

【北海道で作っている野菜を給食に取り入れています】

今年度も8月より北海道で採れた新鮮なお野菜を給食の一部で取入れていきます。NPO 法人農業塾風のがっこうと菊地農園の農場で作られたNP 農法のお野菜です。「NP 農法」とは、微生物に対する餌をまく事で、気候などに左右されずその土地ごとの微生物が繁栄し、質の良い作物が採れる農法です。



〈生産者さんからのメッセージ〉

私たちは「安全・安心・栄養価の高い・美味しい」を目的に栽培しており、それを世界に広めていこうと意気込んでいます。特に、子どものうちから食の大切さを認識して頂き、心や心身の健康を大人になっても継続してほしいと願っております。農園から届くお野菜は、大きさや色・形が様々で、給食の前に子どもたちも見たり、触れたりしています。

【全国郷土料理巡り】

8月は、岐阜・愛知・長野などの「五平餅」を提供します。

「五平餅」・・・炊いたご飯を米粒が多少残る程度につぶし、棒に付けて味噌だれを付けて焼きます。

岐阜を始め、愛知、長野などの山間部で愛されている郷土料理です。

【今月のおすすめレシピ】〈夏野菜を使った豚汁〉

(材料)5人分

・豚肉・・・75g・トマト・・・100g・玉ねぎ・・・75g・キャベツ・・・50g・ごぼう・・・40g・ピーマン・・・40g・油・・・4g・食塩・・・0.5g
・水・・・600ml・みそ・・・35g

【作り方】

- ① 野菜をカットする。(トマト・・・さいの目切り、玉ねぎ・・・細切り、キャベツ・・・色紙切り、
- ② ごぼう・・・半月切り、ピーマン・・・細切り)豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を敷き、ごぼう、玉ねぎを炒め、豚肉、ピーマンを加えてさっと炒める。
- ④ キャベツ、トマト、塩を加えて炒めたら、水を加えて煮込む。
- ⑤ 野菜が軟らかくなったら、味噌を入れて味を整える



☆夏は温かい汁物を食べると胃腸の働きを助けてくれます。豚肉にはビタミンB1 が多く含まれております。トマトやピーマンなど夏野菜を入れることでいつもの豚汁よりもさっぱりとした味付けとなり、汁にしみ出した栄養素と一緒に摂れて夏にぴったりです。