



給食だより



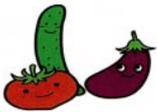
梅雨が明ければ、暑い夏も本格的になります。この時期は、体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るためにも、毎日の食事をきちんと食べましょう。

体を動かさず、ただじっとしているだけでも汗が噴き出します。当然水分もほしくなり、ジュースや清涼飲料水に手がのびることが多くなります。清涼飲料水や炭酸飲料は、冷たくして飲むことが多く、あまり甘さを感じません。缶入りの清涼飲料水 1 本には、約スプーン 5 杯程度の砂糖が入っています。1 本飲むと、ご飯を茶碗 1 杯食べたのと同じエネルギーを取ったことになり、おなかがすぐにふくれてしまいます。水分補給には十分気をつけていきましょう。



夏バテを防ぐ食事のポイント

夏野菜を 食べよう	バランスよく 食べよう	鉄 つぶん (鉄分) 不足に注意	しょく (食欲) を 増す工夫	な つとう (納豆) 豚肉で疲労回復	い ちょう (胃腸) に 優しい食事を
--------------	----------------	------------------------	--------------------	--------------------------	---------------------------



摂りすぎ注意

夏野菜カレー



材料 (大人 2 人 + 子ども 2 人分)

- ・玉ねぎ 1 個
- ・じゃが芋 2 個
- ・トマト 1 個
- ・黄パプリカ 1/2 個
- ・オクラ 4 本
- ・カレールー
- ・牛乳 100 c c (カルシウム up)
- ・豚肉 (しゃぶしゃぶ用肉) 200 g

作り方は簡単！
いつものカレーに夏野菜や豚肉を
トッピングするだけで、夏バテ防止
になります。夏野菜は他に、ナスや
南瓜、ゴーヤーなどいろいろトッピング
して暑い夏を乗り切りましょう！

牛乳を毎日飲もう！

1日にこれくらいとったらいいよ



牛乳には、育ち盛りの子どもに必要な、たんぱく質・カルシウム・ビタミンなど、たくさんの栄養素が含まれています。赤の食べ物は、子どもは大人よりたくさん摂る必要があります。牛乳は飲むだけで、簡単にたんぱく質・カルシウム・ビタミンなどの栄養が取れます。特にカルシウムは体の中にためておくことが出来ないから必要な量を毎日摂りましょう！

厨房コラム 7月に入り、気温が高くなり冷やしそうめんや冷やし中華が美味しい季節になりましたが、冷たいものは体を冷やすので、気が付けば夏バテとなりかねません。冷たいものを食べすぎて体調を崩さないように気を付けましょう。P.S. 朝食はしっかり食べてから登園しましょう。早起き、朝ご飯、早寝のリズムで♪