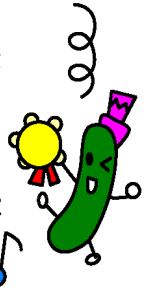
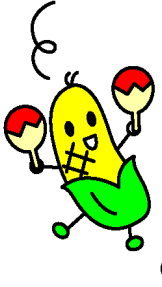
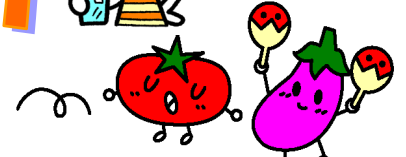
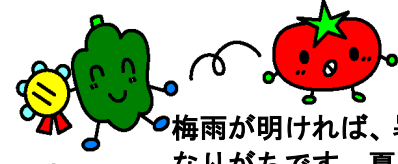




給食だより



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。



☆夏を元気で過ごす 食生活3つのポイント

<肉・魚・大豆製品のどれかは毎日食べる>

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことが大切です。魚と肉は半々位の割合がよいです。

<夏野菜を毎日たっぷり>

トマト・ピーマン・いんげん・オクラなどの旬の野菜を、サラダやソテー、スープなどに入れて、たっぷり食べましょう。



夏バテ予防になる夏野菜を食べよう

夏野菜の代表的なものにはかぼちゃ、なす、トマト、にらなどがありますね。子どもには好まれない、なすやにらは植物油と相性が良いので、炒め物や揚げ物にすると、おいしく食べられます。

夏野菜と夏果物の特徴

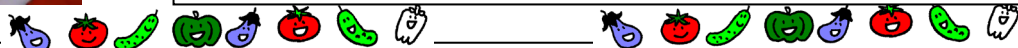
夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食材です。

夏野菜でピザを作ろう



材料・・・餃子の皮・ピーマン・玉ねぎ・コーン・なす・ピザ用チーズ
ピザソース

作り方・・・餃子の皮にピザソースを塗り、野菜はお好みで食べやすい大きさにカットし、餃子の上のにのせ、チーズをのせて焼くだけ！！



厨房コラム 7月に入りました。夏の暑さがやってきます。保育園でも水遊びやプール遊びがあります。体調を崩したら入れないので風邪などひかないように体調管理に気を付けて生活しましょうね。バランスのよい食事、水分補給を大事に、朝食もしっかり食べさせてから登園しましょうね。