

# 給食だより 8月号

令和2年7月31日  
勝北風の子ども園

日増しに暑くなってきました。こども園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元氣いっぱい遊んでいます。

みなさん、この暑さの中、夏バテなんてしていませんか。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますので、食事には注意してあげてください。



給食室より



## 夏バテ予防の食事

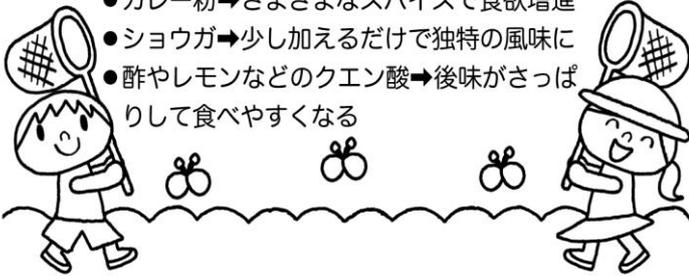
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



## 夏は豚肉で元気に！！

夏を元気に過ごすためには、ビタミンB1をしっかり取ることが大切です。ビタミンB1は『疲れを取るビタミン』なのです。

ビタミンB1が多い食べ物といえば豚肉。ビタミンB1は糖分をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。こども園の給食でも、煮物や炒め物、ハンバーグなどに豚肉を使用しています。甘い物を食べすぎるとビタミンB1は減ってしまいます。また、汗をかくと一緒に流れてしまうので、食べ物からしっかり補給しましょう。



～なつやさい、おいしいね！～

風の子ども園産の夏野菜がたくさん収穫できています。ミニトマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、ピーマン、ズッキーニ、おくらに枝豆♪

先日5歳児さんが、地域のおじいちゃんと一緒に、とうもろこしの苗も植えました。

毎日のように夏野菜を収穫し、給食でいただいています。苦手な野菜も、自分たちで育てた野菜なので頑張って食べています。

自分たちで野菜を育て、収穫することで、食べることに興味をもち、野菜を好きになってほしいと思います。

## 肉みそごぼう丼《大人5人分》

### 材料

- 米……………2合
- 豚こま切れ肉…300g
- しょうが……………1かけ 酒……………大さじ1
- ごぼう……………160g みそ……………大さじ1と1/3
- 人参……………40g しょうゆ……………大さじ1と1/3
- ピーマン……………2個 砂糖……………大さじ1と2/3
- サラダ油……………小さじ2

### 《作り方》

- ①しょうがはみじん切り、ごぼうはざさがきにし、水にさらす。ごぼうは小さい子どもさんには少し小さめに切る
- ②人参、ピーマンはせん切りにする
- ③米は普通に炊く
- ④鍋に油を熱し、豚肉、しょうがを炒め、ごぼう、人参を加えて炒め、酒を加える。
- ⑤水を150ml入れ、ごぼうが柔らかくなるまで煮る
- ⑥ピーマンを加えて少し炒め、調味料を加えて調味する
- ⑦ご飯を器に盛り、⑥をかける

