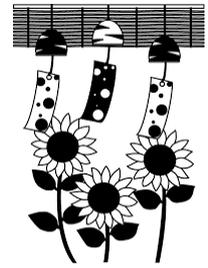


8月

給食だより



毎日、太陽がキラキラ暑い日が続いています。夏は暑さで食欲が低下し、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。夏野菜には水分やカリウムが含まれているものが多いので、暑さでほてった体を冷やしてくれます。また、夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からビタミンB1を補給しましょう。

～みずはし保育園メニュー・夏にぴったり～

【ビルマ汁】

材料 (2人分)

豚こま肉 20g	玉ねぎ 20g
なす 20g	トマト 20g
にんじん 10g	じゃが芋 20g
いんげん 10g	サラダ油 6g
カレー粉 小さじ 1/2(1g)	
だしの素 小さじ 1(3g)	
塩 小さじ 1/3 1.7g	

作り方

- ①野菜は大きめに切る。
- ②鍋に油を入れ、豚肉をいためる。
- ③トマト以外の野菜を入れ炒め水を加えて煮る。
- ④トマトを加え、調味する。

【ひと言メモ】

夏野菜たっぷりの益子町のご当地料理です。豚肉はビタミンB1が豊富です。カレーのスパイスは、食欲増進・胃腸の働きを高めてくれるなど、効果を持っています。お家にあるお野菜で作ってみて下さい。

毎月19日は『食育の日』です！

【共食を楽しもう！】

1人寂しく食事を摂ることで、好き嫌いが増えるだけでなく、ストレスや問題行動に繋がることが指摘されています。食習慣を形成する幼児期には、家族で食卓を囲み楽しく食事することが重要です。家事が忙しい際には、お子様が食事を摂っているときに、たくさん話しかけてあげたり、一緒に料理を作ってみたりして、親子間のコミュニケーションを大切にしましょう♡



夏バテ対策をしよう！



夏バテは暑さにより自律神経が乱れることが原因で起こります。5つの対処法を実践して夏バテしない体を作りましょう。

- ①エアコンで冷やしすぎない
室内と外との気温差が大きいと体に負担がかかるので、気温差が5℃以内を目安にエアコンを調整しましょう。
- ②上手に汗をかけるように、適度に体を動かす
- ③睡眠をしっかりとする
- ④こまめな水分補給 ミネラルのとれる麦茶がおすすめ
- ⑤主食（米、パン、うどんなど）だけの食事にならないように、肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質、野菜も一緒に食べる

地産地消

～育くんで育った野菜～

きゅうり

ごろごろ畑でとれました
おいしい野菜を召し上がれ

～食育クイズ～

夏に旬を迎える枝豆。育つと何になるのでしょうか？

- ① 大豆
- ② そらまめ
- ③ ピーナッツ

正解は①

枝豆と大豆は収穫時期が異なるだけで、同じ植物です。名前だけでなく、栄養価にも違いがあり、枝豆の時はビタミン類が多く、野菜の仲間。大豆の時はたんぱく質が多くなり、肉・魚の仲間になります。

