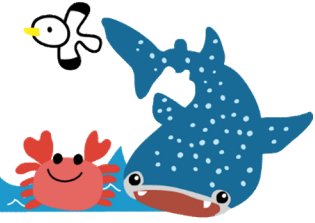




給食だより



ようやく梅雨が明け、カンカン照りの太陽と共に本格的な夏がやってきました。園で育てている野菜たちも順調に成長し、収穫の時期を待っています。8月は暑さや冷たいものの摂りすぎで、食欲が落ちやすいです。「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

夏バテを予防しよう

夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなど夏に起こる体の不調のことを言います。乳幼児は、体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達な為、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こしやすいです。栄養、水分補給、睡眠を意識して夏バテに負けない体を作りましょう。

- ◎偏った食事にならないようにしましょう（スタミナ不足を起こします）
- ◎ビタミンB群を摂りましょう（豚肉、かつお、大豆、玄米、切干大根など）
- ◎夏野菜を食べましょう（旬の野菜には栄養素がたっぷり。体の熱をとる）
- ◎お酢や香味野菜、香辛料を使用しましょう（酸味や香りで食欲アップ）
- ◎冷たい食べ物、飲み物の摂りすぎに気をつけましょう。



冷やしても美味しい栄養満点「夏野菜スープレシピ」

材料（大人2人分+幼児1人分）

- ・ハム（角切り） 3枚
- ・トマト（角切り） 1/2個
- ・きゅうり（角切り） 1/2本
- ・オクラ（スライス） 3本
- ・とうもろこし 30g
- ・えだまめ 30g
- ・水 500ml
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩、こしょう 適量

作り方

- 1、オクラは茹でて切り、とうもろこしは茹でて芯からはずす、えだまめは茹でてさやから出す。
- 2、お鍋に水を入れて火にかけ、ハムと野菜をすべて入れやわらかくなるまで煮る。
- 3、やわらかくなったらコンソメ、塩、こしょうで味を調える。

※材料をお好みのドレッシングで和えると作り置きサラダにもなります。



