

給食だより 8月

コロナ禍、暑さが堪える8月です。この時期、夜更かしをしたり、食欲の低下で食事のリズムが乱れるなど、体調をくずしやすいので、健康管理に十分注意してください。

☆夏バテしていませんか？☆

暑さが厳しいこの季節、夏バテにならないように気を付けましょう。夏バテになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスの悪い食生活で起こりやすいので、偏った食事にならないように気を付けましょう。

《夏バテを防ぐ！食事ポイント》

①偏った食事をしない

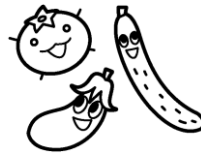
麺類だけなどあっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

②ビタミンB群、ビタミンCを多く

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

③冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



☆今月の郷土料理☆

三重県の郷土料理、さぶらぎご飯です。「さぶらぎ」とは、「田開き」という意味です。苗が丈夫によく育つようにと、大豆の入った「さぶらぎご飯」を供えて、田の神様をお願いをしました。

☆今月の旬の食材☆

野菜・・・アスパラ、おくら、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、なす、えだまめ、トマト、ピーマン、パプリカ、とうもろこし、キャベツ、レタス、モロヘイヤ、にんにく、しょうが

果物・・・スイカ、ぶどう、メロン

魚・・・あじ、いわし、かつお、かれい

今月の給食目標 「果物もしっかり食べよう」

やまと保育園
令和2年8月1日

☆好ききらいを克服して残さず食べよう！☆

「〇〇がきらい！」という子どもは、本当にきらいなのでしょう？初めてその食品を食べた時に、たまたま美味しくなかったり、悪い印象があったりして、食わずきらいになっている可能性があります。違う材料で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

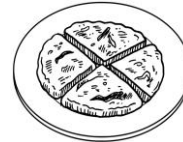


《きれいなものを好きになる方法》

- 本当に美味しい旬の時期に食べる
- 野菜などを育てたり、料理を試してみる
- 大勢で一緒に食べる
- 食事の前に運動をしてお腹を空かせる
- 好きな味付けにしたり、盛り付けを工夫する



《好ききらい改善レシピ》



ピーマン入りチヂミ

＜材料・大人2人+子ども2人分＞

赤ピーマン 30g、ピーマン 15g

玉ねぎ 15g、ごま油 適量

【生地】小麦粉 40g、水35ml、

卵 1/2個、塩 1g

【たれ】醤油 大さじ1、

ごま油 大さじ1

砂糖 小さじ1

＜作り方＞

①ピーマンと玉ねぎはせん切りにする。

②生地を混ぜ合わせ、①を加える。

③フライパンを熱してごま油をひき、②を入れ両面よく焼く。

④たれを作り、食べる直前につける。

レバーの竜田揚げ カレー風味



＜材料・大人2人+子ども2人分＞

鶏レバー 230g、牛乳 適量

揚げ油 適量、パセリ 1袋

【たれ】醤油 大さじ1と1/2

みりん・酒 各大さじ1

しょうが汁 大さじ1/2

【衣】片栗粉 大さじ3

カレー粉 小さじ1/3

＜作り方＞

①レバーは脂肪や筋を取り、一口大に切って牛乳に浸して血抜きをする。

②汁気をふいて、たれに15～20分つける。

③たれの汁気をふいて、混ぜた衣をまぶし、約180℃の油で揚げる。

④パセリを③と一緒に盛り付ける。

