7月 給食だより

大宮みちのこ保育園

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲も衰えがちです。保育園では暑い時でも食べやすい給食、おやつ作りを心掛けていきます。水分補給をこまめに行いながら、しっかりと食事を摂り、よく体を休めるなどして健康に気を付けて生活しましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は栄養や水分が豊富ですが、熱くなった身体を冷やしてくれる役割もあります。生で食べてもおいしい夏野菜、食卓にうまく取り入れてみてください。

- ●きゅうり…水分が多くカリウムも多いのでむくみの解消にも効果的です
- ●なす…生活習慣病の予防効果があり、油で調理するとより効果的です。
- ●トマト…赤い食材に含まれるリコピンは風邪の予防に効果的です
- ●ピーマン…ビタミンCが多く、油で調理することで栄養価が UP します
- ●かぼちゃ…βカロテンが豊富で日焼けやシミの予防にもなります

水分補給をしっかりと

☆飲み物の種類

炭酸飲料や冷たいジュースは一度にたくさん飲んでしまいがちですが、ジュースによってはコップ1杯(100ml)で砂糖が約 12g(大さじ 1.3 倍)含まれているものもあるので飲みすぎに注意です！

水分補給は麦茶や水にしましょう。

☆食事から

夏野菜には水分が多く含まれているものがたくさんあるので、夏野菜を積極的に食べましょう。

また、おみそ汁は水分とミネラルを同時に摂れるのでおすすめです。

今月の世界の料理はメキシコ料理の「チリコンカン」です。

本場ではピリッと辛いチリパウダーを使用して作る料理ですが、保育園では子ども達が食べやすいようにトマト味で調理します。

楽しみにしていてくださいね。

レシピ　ババロア風ゼリー

《材料　幼児　４人分》

オレンジジュース	240ml
牛乳	70ml
砂糖	24g
生クリーム	24g
ゼラチン	6g

《作り方》

1、ゼラチンを水でふやかしておく。

2、鍋に牛乳と砂糖を入れて煮立たせる。

3、①のゼラチンを加えて溶かす。

4、③に、生クリーム投入しよく混ぜる

5、オレンジジュースを加えて、軽く混ぜ合わせ、型に入れて冷やし固める。