



7月 給食だより

大宮みちのご保育園

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

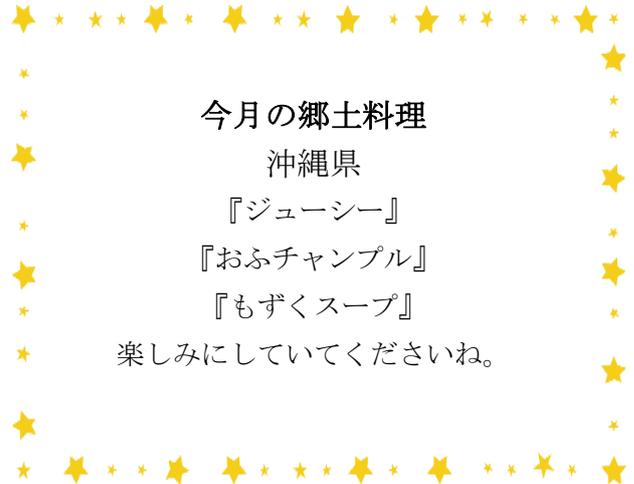
炭酸飲料や冷たいジュースは一度にたくさん飲んでしまいがちですが、ジュースによってはコップ1杯(100ml)で砂糖が約12g(大さじ1.3倍)含まれているものもあるので飲みすぎに注意です。

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、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。



今月の郷土料理

沖縄県

『ジューシー』

『おふチャンプル』

『もずくスープ』

楽しみにしててくださいね。



なめたけつくね

《材料4人分》

鶏ひき肉	250g	パン粉	18g
なめたけ	45g	卵	1/2個
たまねぎ	45g	油	適量
にんじん	20g	ポン酢	適量

《作り方》

- ① たまねぎ・にんじんは炒めておく
- ② ボウルに材料全てを入れ混ぜる
- ③ フライパンに油をしき火が通るまで両面焼く
- ④ お好みでポン酢などをかけて食べてください。