

# 給食だより 8月

大宮みちのこ保育園

暑い日が続いていますね。暑い中でも子どもたちは元気に遊んでいるようで、お散歩から帰ってきた子どもたちは、たくさん汗をかいて、顔を真っ赤にしています。気温が上昇し暑い日が続くと、体の水分が失われて熱中症や熱射病になってしまいます。また、子どもたちは遊びに夢中で水分補給を忘れがちです。ご家庭でもこまめな水分補給をするようにして下さい。

そして、栄養たっぷりの美味しい夏野菜を食べて暑さに負けない体をつくりましょう！

## ～夏バテ予防の食事～

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミンC（野菜・果物）
- ・ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

## ～冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意～

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームやジュースには砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

### 今月の郷土料理

岩手県

『じゃじゃ麺』

楽しみにしててくださいね。



### ひまわりパイ

《材料4人分》

- かぼちゃ（つぶしたもの） 100g
- バター 10g          餃子の皮 8枚
- 砂糖 大さじ1
- 油 適量

《作り方》

- ① つぶしたかぼちゃにバター砂糖を加えて混ぜる
- ② 餃子の皮の真ん中に①を乗せ、皮の周りに水を付け、上から餃子の皮を重ねる。
- ③ 180℃の油でカラッと揚がれば完成。

かぼちゃをさつまいもにしても美味しいです♪