



8月

給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和4年 8月1日

プランター菜園の野菜もたくさん実り、夏の訪れを感じるこの頃。これから夏本番となり、厳しい暑さがやってきます。暑さに負けないよう、しっかりと食べて夏をのりきりましょう。

夏バテしない身体づくり



夏はのど越しの良い麺類だけで済ませてしまうことが多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。少量でも、栄養バランスを考えた食事をするよう心がけましょう。

積極的に摂りたい栄養素



1. タンパク質・・・消耗しやすいため補給が必要（肉・魚・豆・卵・乳など）
2. ビタミン B1・・・糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする（豚肉、うなぎなど）
3. ビタミン C・・・暑さで消費されやすい。不足すると疲れやすく、風邪をひきやすい。
4. アリシン・・・ビタミン B1 の吸収を高める（玉ねぎ・ニンニク・ネギなどの香り成分）

冷たい飲み物を飲みすぎると胃腸が冷えて余計に夏バテを悪化させます。夏野菜は水分を多く含み、また体を冷やす効果があるので、冷たい飲み物ばかりでなく、夏野菜を積極的に取り入れましょう。また、ビタミン B1・C は水に溶けだしてしまうので、スープなどにすることで水分と一緒に摂取することができます。

おすすめレシピ 夏バテ解消！夏野菜カレー(6皿分)

豚肉	300g	なす	2本	豚肉でタンパク質とビタミン B1 を補給！！
にんにく	1かけ	おくら	6本	パプリカ、トマトでビタミン C を補給！！
玉ねぎ	中1個	油	少々	玉ねぎ、にんにくでアリシンを補給！！
パプリカ	1個	水	600ml	水に溶けだしたビタミンをカレーにするこ
トマト	2個	カレールウ	1/2箱	とで残すことなく摂取できます😊



今月の郷土料理 ～沖縄地方～

- ・もずく丼
- ・ヒラヤーチー
- ・ナーベラランブシー
- ・パイナップル
- ・ちんびん



食育活動

・9日にぞう・らいおん組さんで夏野菜ピザ作りを行います。

