８月 給食だより

光徳保育園

☆夏バテ予防

夏バテとは、高温多湿の夏に身体が対応できなくなり、なんとなく身体がだるかったり、食欲不振になる等の夏に起こる身体の不調のことを言います。

乳幼児は、まだ体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。

☆夏バテをしないためのポイント

〇不足しがちな水分をしっかりと補給する
〇ぐっすり眠って身体を休める
〇身体を動かして発汗能力を上げる
〇栄養バランスの良い食事を摂る

☆落ちた食欲を取り戻す味付け

〇カレー粉→様々なスパイスで食欲増進
〇しょうが→少し加えるだけで風味がアップ
〇酢やレモン等のクエン酸
　→後味がさっぱりして食べやすくなる

☆夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

〇タンパク質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
〇ビタミンＣ（野菜・果物）
〇ビタミンＢ1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
〇ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

ビタミンＢ1はごはん等の炭水化物をエネルギーに変える手助けと疲労回復の効果があります
汗と一緒に流れ出てしまうので積極的に摂りましょう

☆夏野菜を使ったレシピ　「豚肉と夏野菜のトマト煮」

材料　大人２人　子ども２人分

豚肉	３００ｇ
じゃがいも	１２０ｇ（中１個）
トマト	１８０ｇ（中１個）　湯むきする
キャベツ	９０ｇ（２枚）
にんじん	６０ｇ（１／４本）
なす	６０ｇ（１本）
ピーマン	６０ｇ（１個）
オクラ	３０ｇ（３～５本）
サラダ油	１．２ｇ（小さじ１／３）
塩	３ｇ（小さじ１／２）
コンソメ	６ｇ（小さじ２）
みりん	３ｇ（小さじ１／２）
ケチャップ	９ｇ（大さじ１／２）

作り方

①食材は食べやすい大きさに切る。
②鍋にサラダ油をしき、豚肉を炒める。
③②に、にんじん、ピーマン、じゃがいもを加え軽く炒める。
④③に材料が浸るくらいの水を加え煮る。
⑤④が煮立ったら、③以外の野菜を入れて煮る。
⑥⑤が煮立ったら、調味料を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら出来上がり。

＊ズッキーニや冬瓜、少量のカレー粉を入れてもおいしいです。