

令和5年7月1日

保護者各位

## 給食だより 7月号

認定こども園文化保育園

園長 浅田祐起子

太陽の光がさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきました。夏を元気に過ごせるかどうかは、食事にかかっています。蒸し暑くて食欲がないからといって、あっさりしたものばかり食べていたり、好きなものに偏った食べ方をしていると、“夏バテ”になります。暑い夏こそ、よく食べ、よく体を動かして、いきいきと過ごしましょう。

今月のテーマ

### 初夏からの健康対策



私たちの体は、夏には夏の、冬には冬の体になります。夏でも冬でも体温を一定に保てるように、体が機能するのです。暑い夏には、熱を逃がそうとして手足の末梢血管が開きます。寒い冬には血管がギュッと縮まって熱を逃がさないようにします。季節の変わり目は体の夏モードと冬モードの切り替えの時期。変わりやすい気候や温度の変化に体がついていけず、体内のいろいろなバランスが崩れてしまうのです。

#### スムーズに夏の体に移行するために

##### ① 冷房に頼りすぎない

夏モードへのスムーズな切り替えの為に、体で気温の変化を感じるようにしましょう。

##### ② たんぱく質や脂肪のある食事で、夏を乗り切る体力をつけておきましょう

夏は体力の落ちる時期です。1日3食、しっかり食べてスタミナをつけましょう。

##### ③ 生体リズムを整えて

夜は早めに寝て、朝は早起きして朝ごはんを食べましょう。健康な生活の秘訣です。



旬の食材を食べよう

#### 茄子



茄子の皮にはアントシアン系色素である「ナスニン」というポリフェノールの一種

が含まれています。ナスニンには発がんや抑制する抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、茄子を調理するときは皮ごと使いましょう。

旬の食材を使ったレシピをご紹介します！ **麻婆茄子**

《材料 2人分》

豚ミンチ 30g、茄子 100g（一口大）、玉葱 100g（一口大）、パプリカ 10g（1cm角）、青葱 3g（小口切り）

A（赤味噌 6g、醤油小匙 1/2、砂糖小匙 1）、ごま油少々、水溶き片栗粉 2g

《手順》

① 油を鍋で熱し、豚ミンチを炒める。茄子、玉葱、パプリカを入れ、しんなりするまで加熱する。

② Aを入れる。味が染みたら水溶き片栗粉と青葱を入れる。とろみがついたらごま油をひと回しすれば、出来上がり！