

保護者各位



給食だより 8月号

令和5年8月1日

認定こども園文化保育園

園長 浅田祐起子

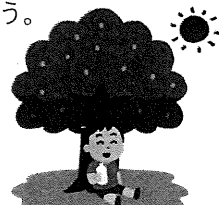
夏休みに入ると、お盆の帰省や夏祭り、家族旅行など何かと生活のリズムが乱れがちになります。食生活の面では、お子さんが菓子や清涼飲料の摂りすぎや、野菜不足にならないよう気を付けてあげましょう。

今月のテーマ

夏バテに注意しましょう



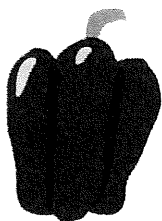
暑い日が続くと食欲をなくし、体力を消耗するなど、夏バテを訴える人が増えます。夏バテは暑さで食欲が減退し、1日3度の食事をきちんと摂らなかつたり、喉ごしの良い素麺や冷麦だけの食事になったりして、必要なエネルギーや各種栄養素が不足することが原因です。素麺や冷麦の成分は、ほとんどが糖質（炭水化物）だけで、他の栄養素は期待できません。ビタミンなどの栄養素が不足して夏負けしてしまいます。麺類を食べる時には、肉・魚・卵などの動物性食品や野菜、乳製品など副食と一緒に摂るようにしましょう。



冷たい水の飲み過ぎも夏バテの原因に！

気温だけでなく湿度も高い日本の夏は、適度に汗をかく必要があります。そのためにはこまめな水分補給が必要です。しかし、冷たい水や清涼飲料水をガブ飲みするのはやめましょう。水分をとり過ぎると、胃酸が薄められてしまい、せっかく栄養バランスのよい食事を摂っても消化不良になり、栄養素を十分に体内に取り込むことが出来ません。一度にたくさん飲むのではなく、適量を、こまめに摂取するようにしましょう。

旬の食材を食べよう ピーマン



ピーマンは、血圧の上昇を抑える効果があるといわれるカリウムや、風邪予防が期待できるビタミンCが多く含まれています。またβカロテンも豊富に含まれていて、免疫力アップに効果が期待できます。ピーマンは加熱すると独特な苦味が軽減されて甘味が増すので、子供が食べる時はじっくり加熱したほうが食べやすいですね。

旬の食材を使ったレシピをご紹介します！ 白身魚の南蛮あんかけ

《材料2人分》

白身魚2切れ、玉葱20g、ピーマン5g、赤パプリカ5g、黄パプリカ5g、A(醤油3g、砂糖3g、みりん2g、酢1.5g、水15ml、水溶き片栗粉1.5g)

《手順》

- ① 野菜は細切りにして、長さを揃える。柔らかく湯がいて水気をしっかり切る。
- ② 白身魚を焼く。
- ③ 鍋にAを入れて煮る。とろみがついたら火を止め、皿に盛った②の上からかければ、出来上がり！