



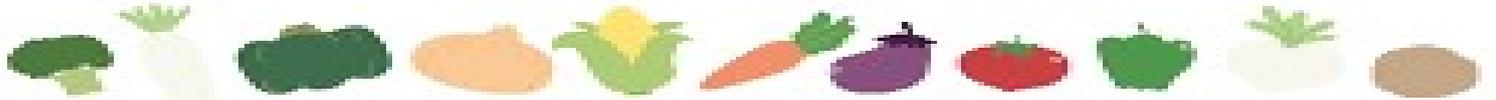
# 7月

# 給食だより

まだ梅雨の時期が続きますが、いよいよ夏本番です！  
暑さに負けない元気いっぱいの声がきゅうしょくしつにも聞こえてきます。

きりん組さん・ぞう組さんが植えた野菜たちが収穫の時期を迎えます。野菜嫌いな子もそうじゃない子もこれをきっかけに野菜が食べられますように・・・☆

社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園神田ベアーズ  
令和3年度 7月  
栄養士



## おいしい夏野菜をたくさん食べよう！！

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱をさげてくれる働きがあります。何より旬の野菜にはその時期に不足しがちな栄養素を多く含んでいます。メニューに夏野菜を取り入れて暑い夏をのりきりましょう！！

- ・利尿作用
- ・余分な熱をとる

きゅうり 

- ・疲労回復効果
- ・便秘予防

とうもろこし 

- ・余分な熱をとる
- ・のどをうるおす

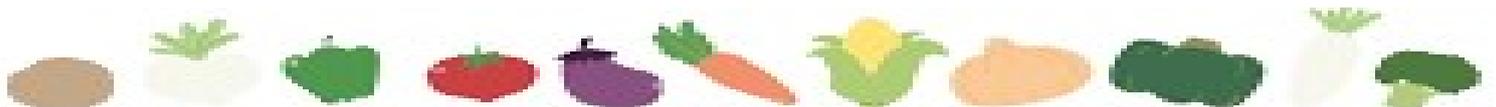
トマト 

- ・皮膚を丈夫にする
- ・夏風邪に効果的

ピーマン 

- ・血の巡りをよくする
- ・余分な熱をとる

なす 



## 夏本番！こまめな水分補給を！

### 〇のどが渴く前に飲む

のどが渴いたと感じる時にはすでに脱水になっています。子どもは大人に比べて口の渴きを感じにくいので、時間を決めて水分補給をしましょう！

### 〇ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意！

スポーツドリンクなどで塩分・ミネラル補給をすることも必要ですが、糖分の摂り過ぎは、肥満や虫歯につながります。普段の水分補給は水かお茶にしましょう。

## 今月の人気レシピ

### 油淋鶏 (2人分)

- 〇材料 鶏もも肉 100g 生姜・にんにく 少々
- お酒 少々 片栗粉 12g 油 8g
- ねぎ 10g 砂糖 4g 醤油 6ml お酢 4ml

### 〇作り方

- ① 鶏肉を生姜・にんにく・お酒につけて片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② ねぎ・砂糖・醤油・お酢と水 16ml を鍋に入れ、煮たす。
- ③ ②がひと煮立ちしたら①にかけて出来上がりです♪