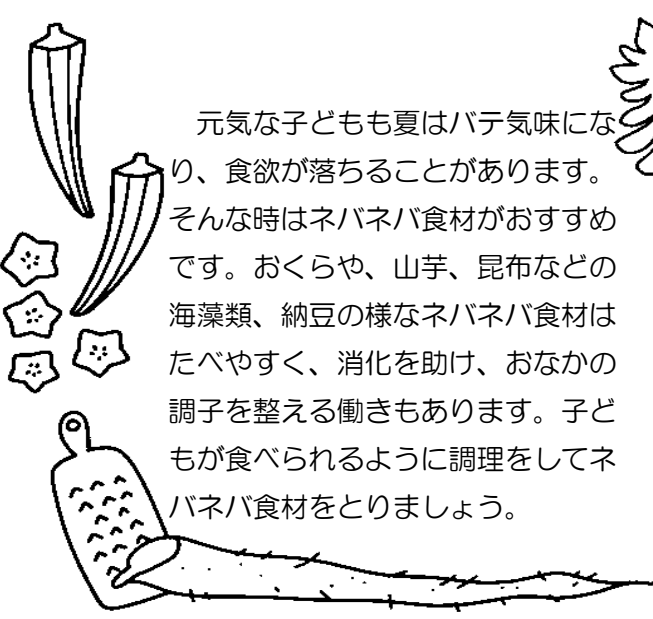




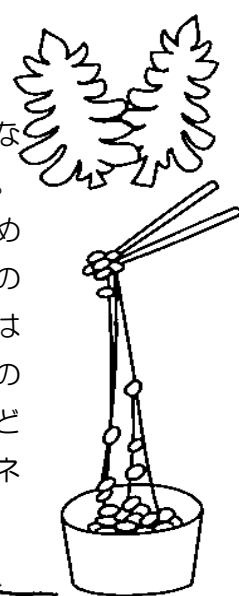
社会福祉法人尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
2025 度 7 月
管理栄養士

給食だより

梅雨があけ、もう夏本番の季節がやってきます。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。暑さ対策を行い夏を乗り切りましょう。また、食中毒も起こりやすい時期なので、衛生面や体調にも気を付けて過ごしていきましょう。



元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんな時はネバネバ食材がおすすめです。おくらや、山芋、昆布などの海藻類、納豆の様なネバネバ食材はたべやすく、消化を助け、おなかの調子を整える働きもあります。子どもが食べられるように調理をしてネバネバ食材を取りましょう。



冷たいものの摂りすぎに注意

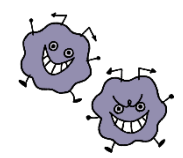
冷たい食べ物を摂りすぎると、胃腸の調子が悪くなります。暑い日でもなるべく温かい食べ物を取るようにしましょう。

ジュースや清涼飲料水を飲みすぎると当分の過剰摂取になるので気を付けましょう。

食中毒予防の三原則！！



つけない、増やさない、やっつける



食中毒菌の多くは、十分の加熱で死滅します。しっかりと火を通した調理を心がけましょう！

かんたんレシピ

さつま芋チップス

- | | |
|------------|--------------------------------|
| (材料) | (作り方) |
| ・さつまいも…1 本 | ・5 mmの薄さに切ったさつま芋を 15 分ほど水にさらす。 |
| ・サラダ油……適量 | ・水気をよく切り 160℃に熱した油で揚げる。 |
| ・塩……………適量 | ・軽く油をとり、塩をかけて完成♪ |

夏が旬のゴーヤや、じゃが芋、レンコンなどいろいろなお野菜で作ってアレンジしてみてください♪

