

# 給食だより

2022年 7月1日発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズⅡ  
栄 養 士

プール開きの季節となり、本格的な夏の到来です。子ども達が大好きなプール（水遊び）ですが、思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。しっかり睡眠時間を確保して、朝もゆっくり朝食を摂る時間をつくってみてはいかがでしょうか。



## 朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



## 今月のレシピ「ガーリックバターチキン」

- 材料**
- ・鶏もも肉…50g
  - ・塩コショウ…0.1g
  - ・小麦粉…4g
  - ・無塩バター…1g
  - ・こいくちしょうゆ…0.7g
  - ・おろしにんにく…0.3g
  - ・油…1g

### 作り方

1. 鶏もも肉に塩コショウをふり、おろしにんにくを混ぜる。
2. 中火で熱したフライパンにサラダ油を入れたら、鶏もも肉を皮目から焼く。
3. 両面焼いて火が通ったら、キッチンペーパーなどでフライパンに出た余分な脂を拭き取る。
4. バターを入れ、中火で熱し、バターがなじんだら完成。

## 土用の丑の日「ウナギ」

- 土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意



夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



## 旬の食材

へちま オクラ 冬瓜  
モーウィ ゴーヤ 紅芋  
トマト なす いんげん  
ぶどう すいか もも  
パイナップル メロン ゆず

