

給食だより

2022年 8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

8月は夏本番！これからもっと暑くなっていきます。夏の陽ざしに負けないように、こまめな水分補給とバランスのとれた食事が大切です。好き嫌いなくなんでも食べて、夏バテ知らずの強い身体づくりをしていきましょう。家族だけで花火やすいか割りをして夏ならではの思い出作りをしてみてもはどうでしょうか。



夏バテ予防の食事

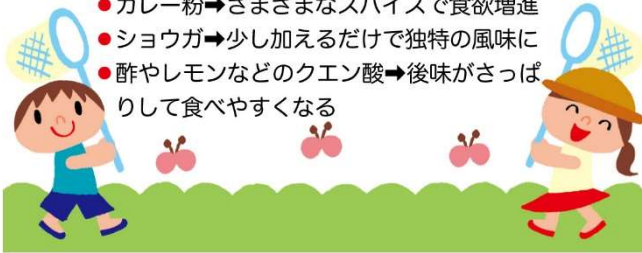
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に！

今月のレシピ「魚のパン粉焼き」

- 材料**
- ・白身魚…50g
 - ・塩コショウ…0.1g
 - ・おろしにんにく…0.1g
 - ・粉チーズ…7g
 - ・マヨネーズ…3g
 - ・パセリ粉…0.1g
 - ・パン粉…5g

作り方

1. 魚に塩コショウ、おろしにんにく、粉チーズ、マヨネーズを混ぜる。
2. パセリ粉とパン粉を混ぜて、1の魚全体にまぶす。
3. フライパンに少量の油をしいて、両面こんがり焼いて完成。

旬の食材

ピーマン パプリカ 冬瓜
モーウィ ゴーヤ きゅうり
トマト なす いんげん
ぶどう すいか もも
パイン シークワサー