

8月



給食だより

晴れ渡った青空と照りつける太陽に夏の本番を感じます。スカッと晴れた青空と引き換えに心配なのが夏バテのような暑さを原因とした体調不良です。夏バテとは夏の高温多湿な環境に体の機能が対応しきれずに起きる体調不良のこと。だるい・食欲がない・疲れやすいなどの症状が出る前に予防して元気に過ごしたいですね。

夏バテを予防しよう



こまめな水分補給

乳幼児は一度に多くの水分を補給することができないため、食後・出かける前・帰宅後・昼寝前など大人が気にかけて摂らせてあげましょう。

量は少量ずつ

冷たい飲料を一気に飲むと、消化能力が低下し食欲不振を招きます。常温のものを少しずつ摂った方がよいです。

水・お茶が一番！

甘いジュースは血糖値を急激に上げるため空腹を感じにくくさせます。食欲の低下につながるので水分補給は水かお茶がベストです。



ビタミンB1で元気に

夏の暑さで疲れたときは栄養素の中でも特にビタミンB1が有効です。豚肉・大豆・グリーンピース・枝豆・卵・ごまなどに多く含まれます。



更に、にんにく・ニラ・ねぎ・玉ねぎに多く含まれる栄養素のアリシンと組み合わせるとビタミンB1の吸収が高まります。豚ニラ炒め、具だくさんの炒り豆腐などで夏を乗り切りましょう。

スイカ豆知識

古くから、スイカは、利尿作用があり、むくみや解毒に役だつ食べ物とされてきました。夏の強い紫外線で体内に活性酸素が発生しやすくなり、スイカに含まれる、赤い色の「リコピン」がそれを防いでくれるそうです。

暑さによる夏バテやしみなどにも効くそうですよ!!



★園のスタミナ料理★

【ミートローフ】4人分

- 豚ひき肉 300g
- 木綿豆腐 140g
- たまねぎ 1/2個
- 片栗粉 大さじ3
- 食塩 小さじ1/2
- ケチャップ 大さじ2
- ウスターソース 大さじ2

- たまねぎをみじん切りにします。
- ボウルに豚ひき肉・水気を切った木綿豆腐・たまねぎ・片栗粉・食塩を入れてよくこねます。
- 耐熱バット(皿)にクッキングシートを敷き、②を全て広げ上から手で隙間をつぶすようなイメージでぎゅっぎゅと押しして平らにします。お肉の厚みは4cmくらいになるようにします。バットが大きければクッキングシートで隔てて面積を調節してみてください。
- 200℃に予熱したオーブンで20分焼き、焼き色がつかなければ追加で2～3分追加してみてください。ハンバーグ調理の機能があるオーブンレンジでしたらハンバーグのコースで焼くことができます。
- ケチャップとウスターソースを耐熱カップに入れてよく混ぜ500w10～20秒温めたら完成です。切り分けてソースをかけていただきます。