

給食だより★8月

夏本番です。この時期に気を付けたいのは熱中症です。汗をかくと体の水分・ミネラルが失われます。子どもは熱中症や脱水になりやすいので水分補給をこまめに行いましょう。また、食事からも水分・ミネラルが補給できるよう、バランスの良い食事を心掛けましょう。そして、体を冷やす効果のある夏野菜（トマト、きゅうり、レタス、ナス、スイカ、とうもろこし等）を積極的に食べるのもいいですね。

夏は豚肉で元気に！ 給食でも夏場は多く使用しています。

ビタミンB1が多い食べ物といえば豚肉。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。ベーコン、ハム、ソーセージは豚肉で作られます。

ハンバーグ、ぎょうざなどにも、豚肉をたっぷり使用してお作りください。

甘いものを食べ過ぎるとビタミンB1は減ってしまいます。また、汗をかくと一緒に流れてしまうので、食べ物からしっかり補給しましょう。

ビタミンB1が多い食べ物



令和元年8月1日発行
おとぎ保育園
管理栄養士

★きゅうりって栄養があるの？

きゅうりは水分ばかりで栄養がないと言われることもありますが、きゅうりには大切な栄養素が含まれています！

ビタミンA (βカロテン) 表面の皮（緑色）に含まれています。抗がん作用、粘膜や皮膚の健康維持の効果があります。

カリウム 利尿作用、余分な塩分をとってくれます。

水分 1本のうち約95%が水分です！喉を潤したり、体を冷やします。

【たたききゅうり】 大人2人分、子ども2人分

材料

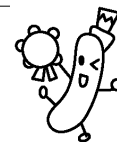
きゅうり	1本
酢	小さじ2杯
ごま油	小さじ2杯弱
しょうゆ	小さじ1杯強
しょうが汁	少々

作り方

- ①きゅうりを洗う。
- ②分量外の塩を①にもみ込む。
- ③しんなりしてきたら②を軽く叩く、または茹でてしんなりさせる。
- ④スティック状に切り、Aで和える。

保育園の子ども達が大好きなきゅうり料理です。

30分以上冷蔵庫で漬け込むと味が染みて美味しいです☺



★7月にとうもろこしの皮むきをしました🍷

ももたろう、かぐやひめ、きんたろうぐみのお友達に、とうもろこしの皮をむくお手伝いをしてもらいました。皮がかたくても諦めずに1枚1枚頑張ってみく姿が見られました。「見てて！僕、力あるよ！」とかっこいい姿を見せてくれる子もいました。

