

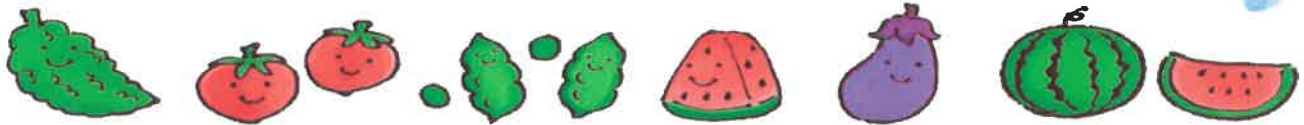


# 給食だより



梅雨が明ければ、暑い夏も本格的になります。この時期は、体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るためにも、毎日の食事をきちんと食べましょう。

体を動かさず、ただじっとしているだけでも汗が噴き出します。当然水分もほしくなり、ジュースや清涼飲料水に手がのびることが多くなります。清涼飲料水や炭酸飲料は、冷たくして飲むことが多く、あまり甘さを感じません。缶入りの清涼飲料水 1 本には、約スプーン 5 杯程度の砂糖が入っています。1 本飲むと、ご飯を茶碗 1 杯食べたのと同じエネルギーを取ったことになり、おなかがすぐにふくれてしまいます。水分補給には十分気をつけていきましょう。



## 夏バテを防ぐ食事のポイント

夏野菜を 食べよう	バランスよく 食べよう	テつぶん (鉄分) 不足に注意	しょく (食欲) を 増す工夫	なっとう (納豆) 豚肉で疲労回復	いちょう (胃腸) に 優しい食事を
					摂りすぎ注意

### 夏野菜カレー



- 材料 (大人 2 人 + 子ども 2 人分)
- ・玉ねぎ 1 個
  - ・じゃが芋 2 個
  - ・トマト 1 個
  - ・黄パプリカ 1/2 個
  - ・オクラ 4 本
  - ・カレールー
  - ・牛乳 100 c c (カルシウム up)
  - ・豚肉 (しゃぶしゃぶ用肉) 200 g

作り方は簡単！  
 いつものカレーに夏野菜や豚肉をトッピングするだけで、夏バテ防止になります。夏野菜は他に、ナスや南瓜、ゴーヤーなどいろいろトッピングして暑い夏を乗り切りましょう！

## 牛乳を毎日飲もう！

1日にこれくらいとったらいいよ



牛乳には、育ち盛りの子どもに必要な、たんぱく質・カルシウム・ビタミンなど、たくさんの栄養素が含まれています。赤の食べ物は、子どもは大人よりたくさん摂る必要があります。牛乳は飲むだけで、簡単にたんぱく質・カルシウム・ビタミンなどの栄養が取れます。特にカルシウムは体の中にためておくことが出来ないから必要な量を毎日摂りましょう！

厨房コラム：元気いっぱいのおさなみ保育園の子ども達、最近身長・体重も大分増え、成長が見られます。これから夏野菜の季節がやってきます。子ども達が植えたゴーヤーも収穫し、和え物や炒め物に入れてもらい給食として食べています。好き嫌いをなくし、暑い夏を楽しく過ごしましょう。