



給食だより

夏バテに効く食べ物

毎日暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか。子どもたちは暑くても外に出て遊ぶことが多く、疲れも気にせず遊ぶので、たくさん汗をかきます。特に小さい子どもは、大人に比べて体温調整がうまくいかないの、体温が上がりやすく、体力も消耗しやすいです。たくさんの汗で失った体力やミネラルは食事をしっかり摂って回復させましょう。疲労回復には「ビタミンB1」がおすすめです。「ビタミンB1」を多く含む豚肉と、「アリシン」を多く含む玉ねぎやにら、ねぎなどを一緒にとると「ビタミンB1」を吸収しやすくなります。豚肉のしょうが焼きやにら卵など子どもたちも好きでおすすめ料理です。しっかり食べて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

今の時期、夏野菜が給食に毎日出ています。なすやゴーヤ、ピーマンなど、お家ではなかなか食べにくい野菜も「給食だから食べる」と言いながら食べています。苦手なピーマンを他のおかずと一緒に食べたり、「苦手だけど食べるよ」と言いながら大きな口を開けて食べる様子を見せてくれたり…。「すごいね」と声をかけるとうれしそうにしたり、周りの子どもたちもつられて野菜を食べています。お家でも給食の様子を聞いてみてください。



寝る前の甘いものはNG



夜、寝る前に甘いものを食べると、子どもは寝ている間に低血糖になり、朝起きた時にはボーッとして、朝ごはんを食べるところではありません。寝る前でなく、夕食後など甘いものを食べるのは大丈夫。お風呂から出た後のアイスやジュースは、できるだけ控えましょう。どうしてもおなかがすいて眠れないときは、卵スープや牛乳がおすすめです。

塩ちんすこう

【材料 20本分】
薄力粉 150g
砂糖 60g
油 50～60g
塩 2g

【作り方】
*オーブンを170度に温めておく。
① ボールに砂糖と油、塩を入れ、よく混ぜる。
② ふるった薄力粉を加え、さっくりと混ぜる。
③ ひとまとまりになったら、手で形を作って、天板に並べる。
(親指型にしたり、平らな丸型でも。)
④ 170度のオーブンで12～13分焼く。
焼き上がった後、天板の上でそのまま冷ます。

