

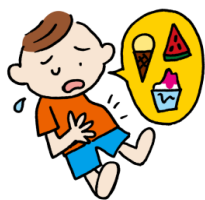
8がっ 給食だより

夏本番になってきましたね！毎日暑い日が続いていますので、水分補給・塩分補給をこまめにするように心掛けましょう。

子どもたちは蝉の声に負けないくらい大きく元気な声で、楽しそうに遊んでいます。

暑さで食欲が落ちる時期ですが、いつも以上にたくさん食べてもらえるように献立や調理法を工夫していきます。

ご家庭でも給食やおやつのお話を話題に出していただけると嬉しいです！



寝る前の甘いものは危険！

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ます。すると、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ない状態になってしまいます。

甘いものは食後やおやつの時に食べましょう！お風呂から出た後のアイスやジュースは、できるだけ控えるようにしましょう。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。

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ので、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てあげましょう。

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、肉じゃがなど子どもたちにも人気でおすすめメニューです。しっかり食べて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！



元気の出るスープ(卵入りカレースープ)

【材料】(4人分)

玉ねぎ 60g
かぼちゃ 80g
チンゲン菜 40g
トマト 80g
鶏卵 1個と1/2個
水 500ml~600ml
コンソメ 4g
塩 少々
カレー粉 0.8g

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする。かぼちゃは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。トマトはざく切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら①の野菜を加え、煮る。
- ④ コンソメとカレー粉を加える。味見をして、塩で味を調える。
- ⑤ 卵を溶き入れ、かきたまにする。

