



給食だより

文殊乳児保育園
令和3年8月号



今年は、例年より少し早い梅雨明けとなりました。日差しも強く、毎日の暑さに体力が消耗し、食欲も低下してくるため、酸味を使ったさっぱりとした料理や、スパイスを使った料理など工夫しながら、この夏を乗り切っていきましょう。

水分補給は、どんな物がよい？

体の中の水分の割合は、大人は体重の50~60%、子どもは体重の70~80%とされています。人は、上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が大事になってきます。子どもたちに一番適しているのは、水または麦茶です。ジュースなどは、糖分が多く、満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。一見体に良さそうな果汁100%ジュースでも、100ml当たり、砂糖大さじ1杯分(約10g)が入っています。子どもの1日の糖分摂取量は約15gで、食事の中にも糖分は入っているため、とり過ぎになってしまいます。水分補給としてではなく、おやつの一つとしていただくことをおすすめします。

誕生会 **メニュー**

(20日)

- ★小松菜のチャーハン
- ★鶏肉のマーマレード焼き
- ★ごぼうサラダ
- ★コーンポタージュ
- ★果物

《おやつ》

- ★アイスクリーム

夏野菜を食べよう！

☆なすび…体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。油との相性は抜群ですが、中がスポンジ状の為、吸収しやすいので、注意が必要です

☆トマト…夏の体力回復には、効果的で、ビタミンCを多く含みます。血圧を低下させ、イライラを鎮める作用があります。

お弁当の日

8月4日(夏祭りごっこ)

●チーズミートナス● ※子ども達もよく食べてくれるメニューです。

—材料—(4人分)

豚ミンチ	100g
玉ねぎ	1玉
ナス	2本
サラダ油	大さじ1
塩	一つまみ
トマト	大1玉
ピーマン	2つ
とろけるチーズ	80g
ケチャップ	大さじ2

—作り方—

- ① 玉葱は、粗みじん切りにする。
- ② ナスは、5mm厚さの半月切りにし、水に付けてあく抜きをする。
- ③ トマトは粗みじん切り(2mm厚さのイチヨウ切りでも可)、ピーマンは線切りにする。
- ④ 豚ミンチ、①、②を油で炒め、塩、ケチャップで調味する。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、③、チーズを散らす。
- ⑥ 180℃のオーブンで10分ほど焼く。

※トースターでも代用可能。
チーズに焦げ目がつくまで焼く。

