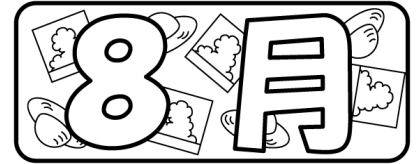


2020年

# 給食だよ！



春明保育園

今年の梅雨は長く、気が付けばもう8月です。

暑い暑い夏がやってきます。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、元気に過ごしていきましょう。

## 夏バテしない食事の工夫

夏は食欲が落ちることも少なくありません。冷たいものやさっぱりしたものが多くなり、栄養バランスも偏りがちです。

### ビタミンB<sub>1</sub>で疲労回復

体を作るたんぱく質や体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると体調を崩すこともあります。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、胚芽米などビタミンB<sub>1</sub>が豊富な食材を摂るようにしましょう。

### 食欲が落ちているとき

梅干しやお酢、レモンなどの酸味をきかせたものや、しそ・生姜などの香味野菜、カレー粉などの香辛料で食欲増進を図りましょう。食欲増進だけでなく、酸味のきいたもの（クエン酸）は疲労回復に、香辛料は胃液の分泌を促し消化を助ける働きもあります。

### 夏場に特に大切な水分補給

子どもは、大人に比べて体の中の水分の比率が高く、その分たくさん汗をかきます。また、マスクをする機会も増えているため、のどが渇いていなくても積極的に水分補給をしましょう。糖分の多いジュースは控えめに、お水や麦茶を中心にするとういでしょう。たくさん動いてたくさん汗をかいたときは水分と同時に塩分も失われていますので、甘味と塩分が入ったスポーツドリンクは吸収もされやすくオススメです（飲みすぎには注意!!）。すいかや瑞々しい夏野菜での水分補給もひとつの方法です。



## ラタトゥイユ

※3日、24日のラタトゥイユには鶏肉が入ります！

<材料> ベーコン80g、なす1本、ズッキーニ1本、玉ねぎ1個、パプリカ1個、にんじん1/2本、にんにく1かけ、オリーブオイル

☆カットトマト缶1缶、白ワイン大1、砂糖小1、しょうゆ小1、塩小1/2、コンソメ1個、ローリエ1枚☆

<作り方>

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルをひき弱火でにんにくを炒め、香りを立たせる。
3. 弱めの中火にして、ベーコン、堅い野菜の順に加えて炒める。
4. 全体が炒まり、ややしんなりしたら弱火にし☆の調味料を加えて蓋をして時々底の方から全体を混ぜながら20～30分煮込む。



たくさん作って作り置きやパスタやドリアにアレンジしてもいいですよ♪