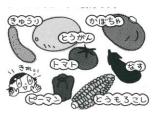


令和2年8月5日発行 美女木げんき保育園

夏といえば、夏野菜! トマト、胡瓜、茄子、おくら、ピーマンなど、スーパーにも色とりどりに並んでいますね。園で育てているトマトもぐんぐん育っています。旬の野菜をしっかり食べて夏バテを防いでいきましょう!親子で夏野菜を使った料理を考えたり、料理のお手伝いをしてみるのも楽しいですね。

豚肉や夏野菜、 クエン酸を含む果物 で夏バテ対策!!





体を作る上で大事な栄養素の一つ「たんぱく質」や疲労回復に有効とされる「クエン酸」、「ビタミンB1」を含んだ食べ物を多くとることで、夏バテ対策になります。

- ◆豚肉→豚肉は肉類の中でもたんぱく質、ビタミンB 1 が豊富と言われています。 赤身の多いモモ肉やヒレ肉に多く含んでいます。
- ◆柑橘類・キウイフルーツ
 - →酸っぱい果物にはクエン酸が豊富です。子どもにも食べやすく、酸味や 爽やかな風味から、食欲がない方にもおすすめの食材です。
- ◆枝豆→枝豆は、豆のたんぱく質に加え、カルシウムや鉄などのビタミン、ミネラルが含まれた優れものです。
- ◆オクラ→オクラのネバネバは、たんぱく質の消化を促進する食材で、夏場に不 足しがちなカルシウム、鉄分も含まれています。

豚肉と茄子の炒め物や豆腐とオクラの味噌汁、フルーツヨーグルトなど毎食何かの料理に夏野菜や果物などの食材を取り入れてみて下さい。

8月の献立から

<材料>

- ひきわり納豆…1 パック
- 鶏ひき肉…100g
- にら…1/4 束
-]->···15g
- 醤油…適量

<作り方>

- ① 鶏ひき肉をフライパンで炒める
- ② ①ににらを加えて炒める
- ③ ①、②、納豆とコーンをを混ぜ合わせて 醤油を加えて出来上がり



















もぐもぐ♪ かみかみ♪ お野菜大好き







もやしを折る時の"ポキポキ"という 音を楽しみながらみんな最後まで取り 組んでくれました!

