8月の給食だより

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、ﾋﾟｰﾏﾝなど、ｽｰﾊﾟ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Ｂ１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。

レシピ　8月の献立から　スタミナ納豆

＜材料＞
- ひきわり納豆…１ﾊﾟｯｸ
- 鶏ひき肉…100ｇ
- にら…１/４ 束
- ｺｰﾝ…15ｇ
- 醤油…適量

＜作り方＞
① 鶏ひき肉をﾌﾗｲﾊﾟﾝで炒める
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

7月14日　食育活動
～もやし折り～
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！