

給食だより

ほくしんこども園

～夏ばてしない食事の工夫～

夏場の食事のポイント

夏場は、食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？

ビタミンにB1を含む食材を

夏場は、エネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。

たとえば・・・

豚肉・レバー・うなぎ・えだまめ・ごま・にんにくなど。



夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷ましてくれる、体にやさしくおいしい食材です。

たとえば・・・

きゅうり・とうがん・かぼちゃ・とまと・なす・ピーマンなど。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン！！

- チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣
→カレー粉をまぶして、スパイシーな味付けに
- 冷しゃぶ、冷奴、サラダ
→梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ、ドレッシングで味付けに変化を
- スープ、煮物
→くず粉や片栗粉を使ってとろみをつけて、あんかけ風でひんやりのどごしやわらかく

食欲が出てくれば、体力は自然に回復します



ごまたっぷり！

じゃが芋の金平

材料（4人分）

- じゃが芋・・・・・・・・・・2個
- 人参・・・・・・・・・・1／2本
- いんげん・・・・・・・・・・8本
- すりごま・・・・・・・・・・8g
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1／2
- 薄口醤油・・・・・・・・小さじ1
- 和風だし・・・・・・・・・・5g
- 油・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① じゃが芋、人参は太めに千切りする。
じゃが芋は水にさらす。
- ② いんげんは斜めに切る。
- ③ 水気を切ったじゃが芋、人参を油で炒める。
じゃが芋と人参にある程度火が通ったらいんげんを入れる。
- ④ 最後に調味料を入れて水気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 火を止めてごまを混ぜる。