

毎日とても暑い日が続きますね。食欲が落ちるこの時期は冷たい料理に偏ってしまいます。ただ、冷たい料理だけだと栄養バランスが崩れて体調を崩しやすくなります。夏バテにならないようバランスの良い食事と朝ご飯をしっかりと食べましょう。

☆とうもろこしの皮むき体験

7/8にとうもろこしの皮むき体験を行いました。子どもたちも楽しそうに「葉っぱのにおいがするー!」「これこのまま食べられるの?」などとても興味津々でした。おやつで出した際は「甘くておいしい!」「また、皮むきやりたい!」と言っていました。旬の食材に触れて食べることの楽しさが伝わって良かったです。



暑い夏は夏バテに注意!!

～夏バテについて～

夏バテ予防の食事!!

暑い日が続くと食欲も落ち体調を崩し夏バテになります。夏バテ予防の食事をとりましょう。

夏バテ予防に効果的な食べ物

疲労回復【ビタミンb1・タンパク質】

- 豚肉・うなぎ・カツオ・卵・大豆・玄米
- モロヘイヤ・ごま など…

疲労回復効果を高める【アリシン】

にんにく・ねぎ・玉葱・ニラ・ラッキョウなど

免疫力を高める【ビタミンc】

トマト・ゴーヤ・レモン・大葉・キウイ など

胃腸の粘膜を保護する【ムチン】

山芋・納豆・オクラ・なめこ など

これで夏を乗り切ろう!!

8月26日(木)の給食

夏野菜のチャンプル

～材料～ (二人分)

- ・シーチキン 10g
- ・ハム 5g
- ・木綿豆腐 30g
- ・にがうり 5g
- ・もやし 10g
- ・とうもろこし 10g
- ・玉葱 10g
- ・醤油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・油 小さじ1

- ・ハム⇨色紙切り 木綿豆腐⇨つぶしやすい大きさに
- にがうり⇨小さめの角切り 玉葱⇨千切りに切る。
- ・豆腐をさっとゆでておく。
- ・鍋で玉葱、もやしをしんなりするまで炒める。
- ・次にとうもろこし、にがうりを入れ炒める。
- ・最後にシーチキン、ハムをいれ味付けをしたら完成。

食欲がわかないときはカレーなどの食欲増進効果があるものやレモンやお酢や梅干しなどのすっぱい物を使ってもいいですね!ぜひご家庭でも作ってみてください!

