



# パクパクだより



セミの声が聞こえてきたら、夏本番です。青空にセミの声が響きわたり、暑い毎日ですが、汗をかきながら楽しく夏を過ごしましょう。プール遊びや網を片手にセミを追いかけたり、夏ならではの遊びを楽しみたいですね。

この夏の時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切ることができるように、生活リズムを整え、毎日の食事を大切にしてください。水分補給も忘れずに★



## 夏バテを防ぐ食べ物

### ビタミンB群を多く含む食材

夏は、暑さによりエネルギーの消費が増えます。体がエネルギーを作り出すために必要となるのがビタミンB群です。バランス良く上手に食事にとり入れると良いですね。



### 水分

夏場の水分補給は大切です。麦茶や水など、糖分の少ないものをこまめに飲むようにしましょう。



食欲が衰えがちになる夏は、食事面で気を付けたい点があります。次の内容のうちから、お子さんの食事に必要なものをセレクトして実践できると良いですね。

### 夏野菜

夏野菜は、水分を多く含むものが多く、ビタミン類が豊富に含まれるため、暑さで弱った胃を刺激して消化を助け、体にこもる熱を放出する働きがあります。



### 体を温める食材

エアコンのきいた部屋にすることが多い、冷たい食べ物の食べすぎなどで、体温調節がうまくできない子どもが増えていると言われます。しょうが、ねぎ、かぼちゃなどは体を温める食材です。



### 材料（4人分）と作り方



豚もも肉	80g	A	酒	4g
じゃがいも	270g		砂糖	8g
たまねぎ	90g		みりん	4g
にんじん	40g		しょうゆ	20g
糸こんにゃく	40g		カレー粉	0.8g
さやいんげん	10g		油	4g
※野菜は廃棄量を含む量			削り節（だし汁用）	4g



### 【作り方】

1. だし汁を準備する。糸こんにゃくは湯通しする。さやいんげんは等分に切って下ゆでしておく。
2. じゃが芋、人参は乱切りにする。玉ねぎはくし切り、豚肉はひと口大に切っておく。
3. 鍋に油をしいて豚肉を炒め、2のじゃが芋と人参を加えて炒める。途中で糸こんにゃくを加えて炒める。
4. 3にだし汁を加えて具材が柔らかくなり始めたら、酒、砂糖、みりんを加えて煮る。具材が柔らかくなったところに醤油、カレー粉を加えて弱火で煮含める。

## 給食 8月のメニュー



カレーの風味が食欲をそそります。香辛料を上手に使って夏の食事を楽しみましょう