



# パクパクだより



朝照保育園

夏本番がやってきました。にぎやかなせみの鳴き声に暑さが増す気がします。虫とり網と虫かごを片手にせみを追いかける子どもたち。虫をつかまえた時には何とも誇らしげな良い表情を見せてくれますね。この時期ならではの遊びを思いっきり楽しんでほしいものです。

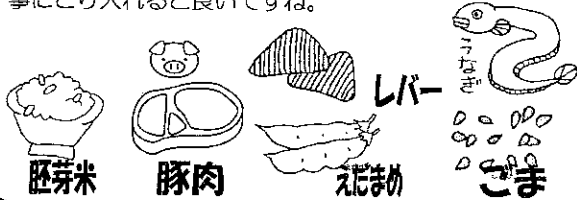
暑さが続くと体力の消耗が激しくなり、寝苦しさから寝不足になったりします。生活リズムの乱れに気を付け、暑い夏を乗り切りましょう。



## 夏に食べたい食材

### ビタミンB群を多く含む食材

暑さから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なのがビタミンB群です。良いというものばかりに偏らず、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取るようにしましょう。



暑い日が続くと体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と、1日3回の食事をきちんと食べて暑さに負けない体作りを心がけましょう。夏の食生活で配慮すると良い点についてです。参考にしてください。

### 夏野菜

水分を多く含む野菜が多く、ビタミン類も豊富に含まれるため、暑さで弱る胃を刺激して消化を助け、体にこもる熱をとる働きがあります。



### 体を温める食材

冷房のきいた部屋にいたことが多かったり、冷たいものとりすぎなどで、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。食事に取り入れましょう。



### 材料(4人分)と作り方



豚ひき肉	80g	しょうゆ	8g	しょうが	0.4g
しょうが	0.8g	砂糖	2g	にんにく	0.4g
にんにく	0.8g	酒	2g	白ねぎ	4g
白ねぎ	0.8g	みりん	2g	しょうゆ	8g
油	1.2g	ごま油	0.8g	砂糖	3g
豆腐	80g	ほうれん草	40g	酢	3g
塩	少々	人参(千切り)	40g	ごま油	1g
カレー粉	少量	もやし	70g	白ごま	4g

- ご飯は酒、しょうゆ各少々(分量外)を加えて炊く。
- しょうが、にんにく、白ねぎはすべてみじん切りにする。油で◆のしょうが、にんにく、白ねぎを炒めて香りが出たら豚ひき肉を炒める。Aの調味料で調味し、最後にごま油で風味づける。
- 豆腐はそぼろ状になるように崩しながら炒り、塩、カレー粉で調味する。人参、ほうれん草は刻み、もやしはざく切りにしてそれぞれゆで、ザルにあげて冷ましておく。
- Bのすべてを合わせて火にかけ、火が通ったら酢、ごま油を加えて調味液を作る。
- ゆでた野菜の水気をしっかりと絞り、4で作った調味液と白ごまを混ぜ合わせる。
- 炊き上がったご飯に作ったすべての具材を混ぜ合わせる。又はご飯の上に散らしてもよい。

給食 8月

メニュー

今回は何かかな?

## ビビバ

大人気のメニューです。香味野菜や香辛料を上手に使って夏の食事を楽しみましょう