



給食だより



梅雨の時期が終わり、暑い日々が始まります。子どもたちは毎日元気いっぱい
園庭やプールでの遊びを楽しんでいます。夏は体力消耗の厳しい季節です。大人だけ
でなく、子どもも食欲が落ちてきます。バランスのよい食事と、休養、睡眠を心がけ
て暑い夏に負けないで過ごしましょう！

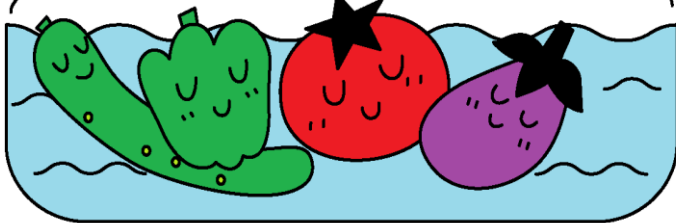


～夏野菜がおいしい～



キュウリ・シソ・ナス・トマト・ピーマン・

オクラ・トウモロコシ・カボチャなど、夏はおいしい野
菜が豊富です。旬の物をしっかり食べて夏バテを防ぎ、
病気にかからない元気な体をつくりましょう。



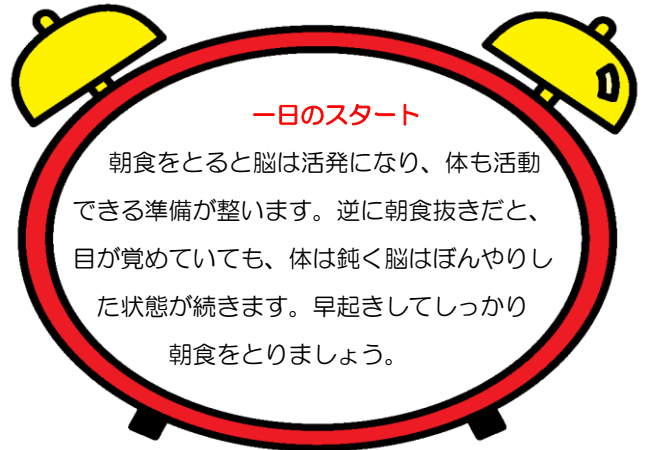
寝苦しい夜はクーラーや扇風機をつけたまま寝
てしまうことが多く、寝冷えの原因になります。
寝冷えにより、下痢・鼻水・せきなどの症状が
出ます。寝るときはクーラーの室温設定やタイマ
ーを調節したりして、気をつけましょう。



不足しがちな栄養素



暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものにな
りがちですが、そればかりではスタミナ不足が
心配です。体をつくるタンパク質や体の機能を
維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏
バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に
夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が
不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、ご
まなどビタミンB群の豊富な食材を摂るよう
にしましょう。



一日のスタート

朝食をとると脳は活発になり、体も活動
できる準備が整います。逆に朝食抜きだと、
目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりし
た状態が続きます。早起きしてしっかり
朝食をとりましょう。

作ってみよう！ 水ようかん



- 《 材料 》 1人分
- ・こしあん 25g
 - ・粉寒天 0.5g
 - ・砂糖 6g
 - ・水 50g

《作り方》

- ①水と砂糖と寒天を鍋に入れて混ぜ、沸騰させる。
- ②火を止めて、こしあんを入れて滑らかになるまで、よく混ぜる。
- ③粗熱が取れたら、容器に移す。
- ④冷蔵庫で冷やす。

