



# 給食だより

【令和元年 8月】

社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

今年は梅雨が長引き、7月とは思えない肌寒い日があれば蒸し暑い日があったりと気候の変動が激しく、体調管理が大変でしたね。

8月8日は立秋となり、暦のうえでは秋となりますが、暑さはこれからが本番となりそうです。十分な休息をとりながら、楽しい夏休みの思い出をたくさん作ってくださいね。



## 【栄養メモ】\*\*夏バテに負けない体を作ろう！\*\*

◆夏バテとは…

「疲れがとれない」「眠れない」「食欲がなくなる」などの症状のこと。高温多湿な気候や、屋外と屋内の気温差がおもな原因です。このような条件下で体温を一定に保とうとして、自律神経が乱れることで引き起こされる体調不良の総称を言います。

### 【夏バテ対策の4つのポイント】

- ・ 水分をしっかり補給する
- ・ よく眠って体を休める
- ・ 軽い運動で発汗能力を高める
- ・ 栄養バランスのよい食事をとる(旬のものを食べる)

### 【夏の水分補給は「早め・こまめ」に】

大量の汗をかいて塩分も多く失うときは、適度な塩分と糖分を含む乳幼児用の経口補水液やスポーツドリンクを補給して、熱中症にならないように注意しましょう。

### 【ビタミンB群でスタミナアップ！】

夏場はのどごしのよい麺類やそうめんのみなど、炭水化物に偏った食事になりがち…

体力維持にはたんぱく質が欠かせません。とくに豚肉、レバー、うなぎ、かつお、まぐろ、枝豆などビタミンB群の多い食材と、夏の体に必要なビタミン・ミネラルを多く含む旬の野菜や果物をバランスよくとりましょう。



### 【献立紹介】

☆ 豚しゃぶしゃぶ風 ☆ …8/22(木)の給食で提供します。

#### 《材料》 (作りやすい分量)

豚肉	200g～300g
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
ごま油	小さじ2
白ごま	小さじ1

- ①豚肉(しゃぶしゃぶ用や、薄切りなど)は、大きければ食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、肉に火が通るまで湯がいて冷水にとる。
- ③みりん～白ごままでの材料を混ぜ合わせてタレを作り、皿に盛った豚肉にかける。
- ④周りをレタスやキャベツ、きゅうり、もやし、わかめ、トマトなどで彩りよく飾ると栄養バランスも◎

※幼児1人分の栄養量※

(エネルギー/136kcal、たんぱく質/9.6g、脂質/9.5g、ビタミンB1/0.33mg、ビタミンB2/0.12mg、食塩相当量/0.42g)