



7月の給食だより

平成26年度7月 なかさわ保育園
栄養士 山中 作紀

あまり雨も降らず、元気に園庭で遊びまわる子供たち。思い切り遊んだ後は暑さのせいか食欲が落ちているように感じます。しっかりと食べて、夏バテをふせぎましょう！

給食目標：夏バテを予防しよう！

暑いからといってソーメンなどの食べやすいもので食事を済ませず、バランス良く食べて暑い夏を乗りきりましょう！

夏バテ予防のポイント！！



冷たい飲み物はほどほどに！！

冷たいものばかり取り続けると、胃腸の消化吸収機能がおとろえ体力を消耗しやすくなります。さらに夏は思っている以上に冷房で冷えています。冷たい飲み物が冷えを悪化させ、疲れを蓄積してしまいます。

バランスよく食べよう！

食欲がないからと食事を抜き、冷たいものばかりを食べていると夏バテしてしまいます。バランスよく食べることを意識しましょう！

正しく水分補給をしよう！

汗をかく量が増えるので、水分補給をして脱水症になるのを防ぎましょう。水分補給はお茶など糖質を含まないものが好ましいです。

※ 甘いジュースは糖分によって空腹を感じなくなり、食事による必要な栄養を摂取できなくなります。

ビタミンをしっかりとろう！

夏が旬の野菜は、ビタミンや水分がたっぷり含まれているので夏バテを防いでくれます。

好評だった献立

作り方

- ① たまねぎ、にんじんは細切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ ボールに衣の材料を混ぜ、材料と納豆を入れてからませ、油で揚げる。

ニオイも気にならず

ご飯によく合います！



<納豆のかき揚げ>

材料	分量 (4人分)
しらす干し	25g
ひきわり納豆	1パック
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
ねぎ	20g
タレ	1袋
《衣》	
小麦粉	1/2カップ
卵	1/2個
水	少々