



給食だより

社会福祉法人虹福祉会
富士こども園
2023年7月12日(水)

梅雨が終われば、いよいよ夏本番になります。体調を崩しやすくなる時期になるので、対策をして暑い夏を乗りきる体づくりをしましょう。

しっかり食べて夏バテ予防！

のどがかわく前に水分補給をこまめにしましょう。水分補給は水や麦茶にしましょう。汗をかいたときにはスポーツドリンクなど塩分を含むものもいいでしょう。暑いとつい手が出てしまう冷たいジュースなどの清涼飲料は砂糖を多く含む食欲不振の原因にもなるので、飲みすぎに気を付けましょう。

夏バテのときの調理の工夫

夏バテ気味の時は、胃腸の代謝を整える必要があります。消化に時間がかからない麺類、水分補給もできる旬の野菜、食欲増進するカレー粉や梅、レモンなどを組み合わせましょう。



今月のお・す・す・め レシピ♪

和風梅チキン

<材料 大人2人、子ども2人分>

鶏もも肉	240g	1P
片栗粉	30g	大さじ3
油(揚げる用)	適量	
醤油	9g	小さじ1
三温糖	7g	大さじ1
本みりん	10g	小さじ2
酒	6g	小さじ1
練り梅	8g	
梅干し	8g	

<作り方>

- ①醤油、三温糖、本みりん、酒、酢、練り梅、たたいた梅干しを鍋に入れ、弱火で煮立たせておく。
- ②鶏もも肉に片栗粉をつけて揚げる。
- ③①に②を絡める。
- ④仕上げに刻みのりをのせる。

★ カリッと焼いてもいいですよ

食材に触れる機会を作りましょう

食への興味関心を高めるために食材に触れる機会が大切です。買い物と一緒にいき、どんな食材が売っているのか見たり、買った食材を手で触り匂ったりすることで子どもの五感もはぐくまれます。



.....ランチルームでの様子.....

カウンターにその日の給食に使う食材展示しています。それ見て「この野菜は何?」「どのメニューに入っている?」という声がよく聞こえてきます。その時にメニューに興味を持ち、食べてみよう! 苦手だから少し減らしてもらおう、とその都度自分で考えて準備しています。

展示タブレットの横にレシピを置いているので、興味がある方はぜひお手に取ってみてください♪(後ろに違うレシピが入っていることもあるよ!)



もっと食べよう!

体を涼しくする夏野菜

きゅうりやトマト、すいかななどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて体を冷やす作用があります。また、利尿作用もあり、とりすぎた水分を体の外に出す働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

