

8月給食だより



給食室 栄養士 福永

2023年7月25日発行

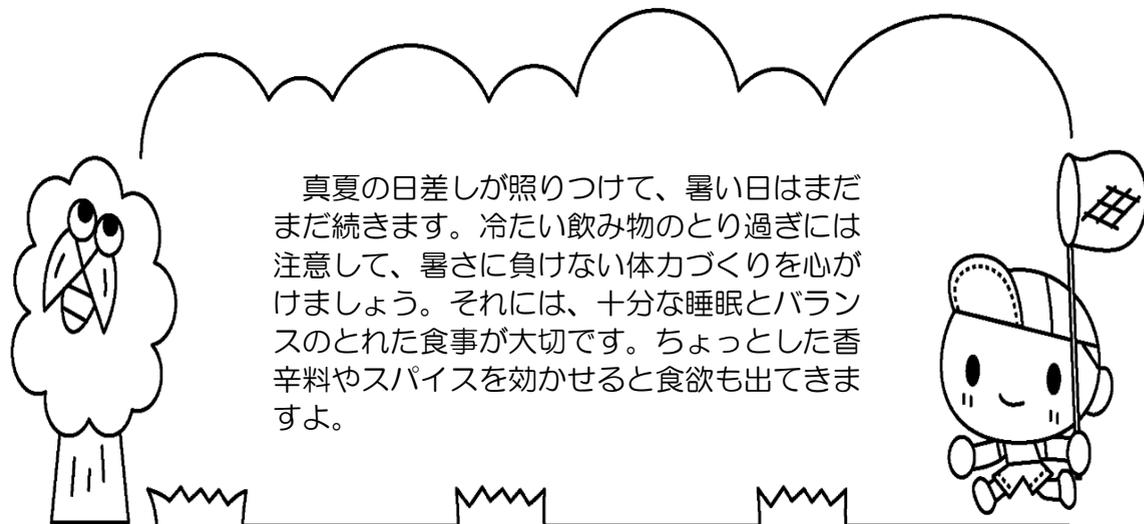
とうもろこしの皮むき

夏が旬のとうもろこし。子どもたちは大好きです。

なかなか緑の皮やひげがついたものを見ることが少ないので、園では子どもたちに皮むきをお願いしています。思った以上に力のいる作業に、頑張ってチャレンジしてくれています。



真夏の日差しが照りつけて、暑い日はまだまだ続きます。冷たい飲み物のとり過ぎには注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防をしましょう。

肉や魚に多いたんぱく質とビタミンで、丈夫な身体を作ります。また、カレー粉などのスパイスで食欲増進を、酢などの酸味で食べやすさを出すことで、落ちた食欲を取り戻すことができます。



今月のレシピ 人参ゼリー

<材料>

子ども1人分

オレンジジュース	30g
水	30g
粉寒天	0.5g
砂糖	5g
人参	7g

<作り方>

- ① 人参を適当な大きさに切ってゆでます。
- ② ①の人参をマッシャーなどでつぶします。
- ③ 鍋に分量の水を入れ、寒天を溶かします。
- ④ ③を火にかけて、寒天が完全に溶けるまで混ぜます。
- ⑤ ④に②とオレンジジュースを入れ、よく混ぜます。
- ⑥ ⑤を器に入れ、冷蔵庫で冷やします。

のどごしがいいので、暑い日に!

