



# 給食からのおたより



令和3年度 面川報徳保育園

青い海、輝く太陽、夏は子どもたちが大好きな季節です。しかし、暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、それが食欲不振につながります。8月を健康にのりきるために、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。



## 水分補給を十分にしましょう

①毎回の食事に汁物を添えて



②おやつにも必ず水分を添えて



③お茶、麦茶を飲む



※甘い飲み物には注意  
飲みすぎは生活習慣病を導きます

## たんぱく質をとりましよう!

暑さによる日々の疲労をためない為には、エネルギー源になるご飯やパン、麺などの炭水化物の体内での代謝がスムーズになるよう、魚や肉などの良質のたんぱく質をしっかりとることが大切です。特に普段食べることの多い豚肉には、エネルギーを発生させる時に必要なビタミンB1が豊富に含まれています。暑い時には、そうめんや生野菜などさっぱりした食事に偏りがちですが、たんぱく源を組み合わせることで免疫力も高まります。



材料(子ども4人分)

- 豚肩ロース肉...80g
- しょうゆ...2g
- しょうが汁...1.6g
- みりん...1.6g
- かたくり粉...1.6g
- ごま油...8g
- たまねぎ...40g
- たけのこ...40g
- ピーマン...20g
- 砂糖...1.6g
- 塩...0.8g
- しょうゆ...8g
- 酒...3.2g



## ミニレシビ キンジャオロース



作り方

- ①豚肉はAの調味料に漬け込む。
- ②ごま油でたまねぎ(うすぎり)、豚肉、たけのこ(せんぎり)、ピーマン(せんぎり)を炒め、調味料を加える。

