

令和6年度
あゆみ保育園

8月給食だより

園長 江郷 勝哉
給食 鈴木 貴子

今月の目標

夏の暑さに負けず食事をする

- ・こまめに水分を取る
- ・夏バテ防止に栄養のある食事をバランスよく食べる



8月の行事予定

28日(水)お誕生日会 お誕生日のお祝いメニューを提供します。



お知らせ

【ICクラスのメニュー変更】

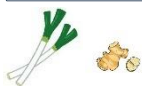
- 8日(木) 鯛の蒲焼→カレーの蒲焼
- 14日(水) ゴーヤチャンプルー→ズッキーニチャンプルー

食べて夏バテ予防

夏バテ対策には栄養バランスの良い食事をするのが大切です。暑くて食欲のない時には料理方法を工夫して食欲増進を図りましょう

料理のポイント

香味野菜



<しょうが・ネギなど>
料理の香りづけや風味づけに少量を加え、味にアクセントを付けましょう。

酸味



<レモン・梅干し・酢など>
焼き魚やお浸しにレモンなどかけるなど、酸味を上手に活用しましょう。

香辛料



<カレー粉・スパイスなど>
炒め物や肉料理などに少し加えて香りや辛味で食欲増進を図りましょう。



今月のレシピ

冬瓜と胡瓜のツナマヨ和え



〈材料〉 (4人分)

- ・とうがん 1/4 個
- ・きゅうり 1 本
- ・ツナ缶 1 缶
- ・マヨネーズ 適量
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1
- ・塩 適量

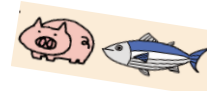
〈作り方〉

- ① とうがんは皮と種を取り、5mm幅程度に切る。きゅうりはスライスする。とうがんときゅうりを塩もみし水気を切っておく。
- ② とうがんと胡瓜に マヨネーズ適量、めんつゆ(3倍濃縮)小さじ1を和える。
- ③ 2にツナを加えてさっと和え、塩で味を調える。

冬瓜の95%は水分ですが、カリウムとビタミンCが豊富で夏の体調管理にはうってつけの野菜です。



夏バテ防止に取りたい栄養素



- ・たんぱく質 皮膚や筋肉、ホルモンの調整に使われる重要な栄養素です。
- ・ビタミンB1 糖質をエネルギーに変換し、体の活力になります。
- ・ビタミンB2 脂質をエネルギーに変換する働きがあります。
- ・ビタミンC コラーゲンを生成し皮膚や傷の治癒に重要な役割をします。



おみそ汁で夏バテ予防

暑さで食欲がない時でも、おみそ汁を飲めば発汗で失われた塩分や水分、カリウムなどの栄養素を手軽に摂取できます。味噌には腸内環境を整える効果が期待できる善玉菌や食物繊維が豊富に含まれているため、自律神経の乱れや食欲低下につながる腸内環境を改善してくれる効果もあります



<給食室からお知らせ>

★園のホームページのブログに旬の食材メニューや食材体験の様子、今月のお楽しみケーキなど随時更新中です。ぜひのぞいてみて下さい。