



平成 30 年 7 月 25 日

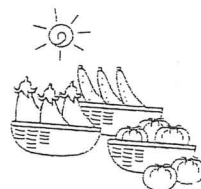
8 月給食だより

認定こども園 正雀愛育園

まぶしい太陽の光が降り注ぎ、本格的な夏がやってきました。
夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて、元気に遊びましょう。

<夏バテしないためのポイント>

- ① 朝ごはんをしっかり食べましょう
朝ごはんを食べない人は、だるさや疲れをより感じやすくなると言われています。脳の活性化や便秘の予防にも役立つので、しっかり食べましょう。
- ② 水分補給を十分にしましょう
毎回の食事に汁ものを添え、おやつにも必ず水分を添えます。
飲み物はお茶、麦茶などにし、甘い飲み物を飲み過ぎないようにしましょう。
- ③ 1日3食、いろいろなものを食べて、夏を乗り切るスタミナを身につけましょう
さっぱりしたものが続くとたんぱく質、ミネラル、ビタミンが不足してしまい栄養不足、スタミナ不足になります。
- ④ 睡眠をしっかりとして、疲れをためこまないようにしましょう
早寝・早起きを心がけましょう。



~~今月の給食メニューより~~

<豚肉となすの味噌煮> (4~5人分)

- 【材料】 豚肉・・・200g 人参・・・1/2本
 なす・・・4~5本 いんげん豆・1/3パック
 味噌・・・適量 みりん・・・適量
 かつおだし(顆粒)・適量

【作り方】

- ①味噌をみりんで溶いておく(お好みの濃さにして下さい)
- ②豚肉といんげん豆は食べやすい大きさにしなすと人参はいちょう切りにする。
- ③豚肉、人参、なす、いんげん豆を炒め、かつおだして味付けし材料に火が通ったら味噌を加える。

※今月のお弁当日は、

2日(木)	ひばり組	
24日(金)	かなりや組、つばめ組	となります。

