

8月 給食だより

2020年8月配布

真夏の陽射しがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとることを習慣づけましょう。合わせてたっぷり寝ること、バランスのとれた食事をしっかり食べることも、とても大切です。

夏バテ予防の食事

今年も猛暑の日々が続いてますが、夏バテを起こしてはいませんか？
下記ポイント（栄養素）をおさえて、食事面からも夏バテ予防をしてみてください。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質・・・
卵、肉、魚、大豆、牛乳など
- ビタミンC・・・
野菜、果物
- ビタミンB₁・・・
豚肉、レバー、枝豆、豆腐

- ミネラル類・・・
わかめ、ひじき、乳製品、レバー
他

おすすめ ★レシピ★

簡単！夏バテ知らずの
《ゴーヤチャンプルー

【材料（4人分）】

- | | |
|-----------------|--------------|
| ◎ツナ缶…1缶 | ◎しょう油…大さじ1/2 |
| ◎木綿豆腐…1/2丁 | ◎みりん…小さじ1/2 |
| ◎卵……………1個 | ◎料理酒…小さじ1/2 |
| ◎ゴーヤ…1/8本（約30g） | ◎ごま油…小さじ1 |
| ◎玉ねぎ…1/2個 | ◎食塩…少々 |

- ①フライパンにごま油をひき、豆腐と卵以外の材料を炒める。
- ②水切りした豆腐を崩しながら加えてサッと炒める。
- ③調味料で味付けして、溶き卵を回し入れる。☑完成☆彡

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子は多くいるでしょう。

自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



味覚の形成

子どもの味覚は身体の成長と同時に作られていきます。ゴーヤやピーマンなどの苦味と、トマトなどの酸味は経験の少ない子どもにとっては苦手な味になりやすいです。周りの大人たちの「美味しいね」という声掛けと、楽しい雰囲気の中で食べるという沢山の経験を積み重ねることで、「苦手な味」が「美味しい」と思える味覚になるのです。

