



7月給食だより



令和2年 7月

伊万里保育園

梅雨に入り、汗ばむような日が続く、毎日ジメジメした日が続いています。
この季節は高温多湿となり、体の熱を発散しようと汗をたくさんかく為、クーラーや冷たいものをたくさん取りすぎて、胃や腸に負担をかけ心身共に疲れやすくなるので注意しましょう。今月はプールに七夕、夏祭りなど子供達が楽しみにしている行事で続きます。夏の旬の食材をとり暑さと疲れを防止しましょう。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



土用の丑の日 「ウナギ」

どよう うし
土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

♥ちなみに、今年は7/21(火)と8/2(日)が土用の丑の日になります。

★なすびご飯 (5人分)

材料： 精白米 3合 鶏肉 100g ゴマ油 少々
茄子 300g 人参 50g 薄揚げ 4枚

- ①茄子は、皮を所々剥き、拍子切りして水にさらし、あく抜きをしてから塩もみをして、しっかり絞ります。
- ②フライパンにゴマ油を入れ鶏肉、人参、薄揚げ、茄子の順に炒め、酒、砂糖、濃口醤油で味付けをし、水分がなくなるまで炒めてご飯と混ぜ合わせれば出来上がり

いんげんのガーリックパウダー和え

材料： さやいんげん、揚げ油、塩コショウ
ガーリックパウダー

- ① いんげんはきれいに洗って水気をペーパータオルで拭きとってから、そのまま素揚げします。
- ② 揚げ終わったら、塩コショウ、ガーリックパウダーをふって味をつけたら出来上がりです！

今月の行事

10日 夏祭り

クッキング

焼きそば作り(野菜の下ごしらえをしてもらいます。)

年長さん

15日 誕生日会

3才以上児のご飯はいりません。