

## 給食だより

令和5年8月号  
双葉保育園

暦の上では間もなく立秋を迎えますが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体作りを心掛けていきましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせたり工夫して食欲を増進させていきましょう。



### 不足しがちな栄養素

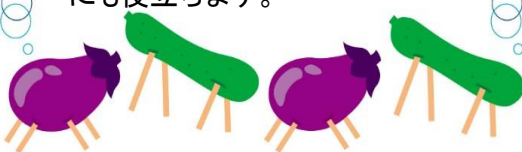
暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしていきましょう。給食では胚芽米と精白米を合わせて使用して、ビタミンをごはんからも多く取り入れられるようにしています。



### お盆には精進料理を

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、祖先が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆料理では、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



## レシピ紹介

### バーベキューチキン

#### 【材料】

鶏肉(幼児1人45g)	45g→4個
ケチャップ	60g
中濃ソース	60g
砂糖	6g

にんにく(すりおろし) 少々

#### 【作り方】

お肉を30分漬け込んで170℃で12分焼いて完成です。

### 食育メニュー

#### 「しろくまちゃんのほっとけーき」 作わかやまけん

大人気のしろくまちゃんシリーズ。その中でも代表作の「しろくまちゃんのホットケーキ」。内容は、しろくまちゃんがホットケーキを作ります。卵を割って、牛乳を入れて、焼き上がっていく工程が丁寧に書いてあります。読んでいくうちにホットケーキが食べたくてきますね♪

乳児さん向けの絵本となっていますが、幼児さんも懐かしい気持ちで読んでもらってホットケーキを楽しんでもらえたらと思っています。

