

給食だより

暑い日が続くと、身体がだるくなったり食欲がなくなったり・・・なかなか疲れが取れない日々が続きます。そんな暑さにも負けず、子どもたちの元気な声が調理室まで届いています。しかし、注意したいのが夏バテです。暑さに体がついていかず、胃腸の動きが弱まり、食欲の低下に繋がります。上手な水分補給と十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけたいですね。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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）
- 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（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

レシピ紹介 ～肉・魚のラビゴットソース～

【材料】 4人分

肉・魚・・・4切
塩コショウ・・・少々
薄力粉・・・適量
油・・・少々



トマト・・・中1個
玉ねぎ・・・1/5個
きゅうり・・・1/2本
オリーブ油・・・大1
酢・・・大1
塩コショウ

【作り方】

- ①肉・魚に塩コショウをし薄力粉をまぶして油で焼く。
- ②野菜はみじん切りにし、玉ねぎはレンジで加熱する。
- ③Aと野菜を混ぜ合わせ、①にかけ出来上がり。

夏野菜の収穫

～たくさん収穫し給食で食べました～

トウモロコシの皮むき



ほし組さんに人気の
"ピーマンのじゃこ炒め"

