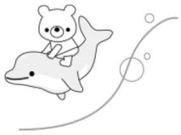
給 食 だ よ り

平成 29 年８月　キッズビレッジ



もうすぐ８月。いよいよ夏本番です。子どもたちは暑さに負けず、元気いっぱい遊んでいます。日差しの強いこの季節、直射日光を避けるためにも、外へ出る時は帽子を忘れずに、また、水分補給もこまめに行っていきましょう。

夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が続くと、体が疲れやすくなります。暑さに負けないよう、食事に気を付けて元気に過ごしましょう。

「旬」を選んで食べてみよう！

流通の発展などにより、野菜や魚の「旬」の時期が忘れられ、１年中、いつでも何でもすぐに食べられるようになりました。「旬」食べ物で季節感を取り入れ、味わう心を育てましょう。

旬の食材を食べるとなぜいいの？

はる　アスパラガス・キャベツ・たけのこ・いちご・かつおなど

体の機能を活性化する酵素が豊富に含まれています。冬に蓄積した毒素を体外に放出します。

なつ　きゅうり・トマト・なす・スイカ・アジなど

暑さでほてった体を冷やします。
紫外線から皮膚を守ったり、血圧を下げる効果があります。

あき　かき・ブドウ・栗・さといも・しいたけ・さんまなど

糖質、ビタミン、ミネラルが豊富で夏バテを解消します。

ふゆ　だいこん・れんこん・ながねぎ・みかん・ぶりなど

体を温める良質のたんぱく質、脂肪、糖質を多く含む食材が寒さから体を守ります。

食欲がないときの食事

水分が多く、あっさりしたのどごしの良い料理を１品添えましょう

そうめんや冷麦、冷奴など・・・

酸味や香辛料を上手に利用する

酢や柑橘類、梅干しなどの酸味やカレー粉などの香辛料は食欲を増進させる働きがあります。

食卓の彩りを工夫して

緑や赤、黄色などの食品の彩りに気を配ることで、偏りのない食事を整えることができます。

切り方や盛り付け方にも一工夫を

いつもと違うお皿を使ったり、飾り切りや型抜を使って、切り方にも工夫しましょう。

一日の生活リズムを見直して

夜更かしの習慣がついていませんか？
生活のリズムを見直してみましょう。

給食のメニューを紹介します！

♪マシュマロコーン♪

［材料］10 個分

コーンフレーク（プレーン）	100g
マシュマロ	80g
バター	25g

［作り方］

①フライパンにバターを入れ弱火にかける。バターが溶けたらマシュマロを入れ、木べらなどで混ぜながら溶かす。

②マシュマロが溶けたら、コーンフレークを加え、マシュマロを絡めて火を止める。

③10 等分にして１つずつラップに取って丸める。※熱いので火傷に注意！

④冷めるまで少し待ったら出来上がり。冷蔵庫で冷やしても美味しいです♪