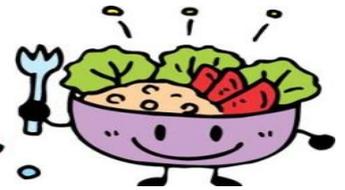




H30年度

7月給食だより



“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。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心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

【 栄養士さん・調理師さん
からのコメント・・・】

園児☆暑さに負けないように食べましょう。
☆良くかんで食べましょう。

※汗をかいたときは、体内の水分とともに、塩分も排出されています。効率よく水分補給するなら、スポーツドリンクをセレクトしてね。
体力を消耗していると思うときは、スペシャルドリンクを作ってみましょう。

(1) 蜂蜜とショウガ汁を水を加えて
ドリンクになりますよ。



みんなの体は 何でできている？

人の体は、食べ物を元につくられます。ですから、購入する食材には気をつけたいものですね。また、子どもみずから料理経験をさせ、「自分の体をつくる元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげてください。あそび食べや好き嫌いなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。

【ドレッシングの作り方】

大人4人分 分量

- ①砂糖・・・大さじ2杯
- ②しょう油・・・大さじ1杯
- ③酢・・・大さじ2杯
- ④ごま油・・・大さじ2杯
- ⑤塩・・・2つまみ
- ⑥お好みで、炒りごま少々（好きなだけ）

※おわんなどに調味料を①、②、③、④、⑤、⑥の順で計って入れ、はしで砂糖がとけるまで混ぜ、出来上がり。
(すぐに混ぜります)



新里の山形のおばちゃんの畑より・・・



7月の終わりには、こんな感じになります。



保育園でも種を、まいた野菜達やハーブ達が元気に育ってます