

# 給食だより



2014年7月号  
シャローム三育保育園

暑い日が続いていますが、園ではそんな暑さにも負けずに子ども達が元気に遊んでいます。夏の時期になってくると「夏バテ」に悩まされますね。万葉集には「夏やせ」という言葉がでてくるそうで、今と変わらず昔の人も悩まされていたようです。夏バテは体の消化機能を低下させ食欲不振につながります。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷりと含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助けるので、食卓に取り入れてみてください。

知っていますか？



人間はプールで泳いでいる最中も汗をかき続けています。夏場は30分おきなど、こまめに水分補給を行うことが理想です。また、1日に必要な水分量は乳児1200～1500ml、幼児なら1700～2000mlが目安です。

水分補給は水かお茶にしましょう



いつもの水分補給に、甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い物を飲みすぎると、糖分をとりすぎたり満腹感がでて食欲を失い、自分の好きなおかずだけ食べて、食事をすましてしまい栄養に偏りが生じます。飲みすぎない為には、冷蔵庫に常備しない事や飲む際にコップにとりわけて飲むようにしましょう。



今月のメニュー

## ～モロヘイヤの納豆和え～

モロヘイヤは、くま組が畑で育てています。青々とした葉を収穫し、7月の献立にも取り入れています

4人分

- ・モロヘイヤ 160g
- ・納豆 2パック(50g)
- \*たれ付き
- ・焼きのり 1/2枚
- ・塩

- 1 モロヘイヤは葉先を摘み、塩少々を入れた熱湯でサツとゆでる。冷水にとって水けを絞り、粗く刻む。
- 2 納豆はたれと合わせ、モロヘイヤを加えてサツとあえる。
- 3 器に盛り、焼きのりをちぎって散らし完成。

お好みでカラシ、食感を良くする為にたくわんを千切りにしたものなどを入れるのもおすすめです。