

給食だより



2014年8月号
シャローム三育保育園

先日、園庭で子ども達がスイカ割りをしていました。大きなスイカに悪戦苦闘しながらも、やっと割れたスイカを美味しそうに食べていました。外で食べるスイカはクラスで食べるのとはまた違う美味しさがあったようです。

梅雨が明け連日の猛暑日により熱中症で運ばれたというニュースをよくみます。野外で活動しているついつい夢中になってしまい、水分補給を忘れてしまう事もあるようです。まだまだ暑い日が続くのでこまめに水分補給をしましょう。

飲みすぎ注意！！



適度の炭酸飲料は、気分を爽快にし、疲労を和らげる効果がありますが飲みすぎると次のような影響も考えられます。

- ①糖分のとり過ぎ(肥満・虫歯)
- ②カルシウム不足(骨折しやすくなったりする)
- ③食欲不振(満腹感でご飯が食べられない)

ご家庭で飲む時は飲みすぎないようにコップに取り分けて飲む量を決めてから飲みましょう。

「スイカ」で夏の水分補給

夏の暑さでよく汗をかきますが、スイカには水分が90%以上と非常に豊富。さらに糖分やミネラルも含まれるので、微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できます。



～夏野菜がたくさん食べられる料理～

肉と夏野菜の焼き浸し(2人分)

- 豚バラ 100g
- パプリカ 1/2個
- かぼちゃ 80g
- ねぎ 1/2本・人参 1/4本
- しょうがの絞り汁 小さじ1
- 漬け汁
 - 水 大さじ2
 - 酢・みりん・醤油 各大さじ1
- 酒
- 小麦粉
- サラダ油

1 豚肉にしょうがの絞り汁、酒大さじ1をふり、小麦粉少々をまぶしつける。野菜は食べやすい大きさにカットしておく。バットに漬け汁の材料を混ぜておく。

2 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、豚肉を入れる。両面に焼き色がついたら取り出し、漬け汁に漬ける。

3 同じフライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、野菜を入れる。全体に薄く焼き色がつき、かぼちゃが柔らかくなったら漬け汁に漬ける。全体をかるく混ぜて5分おき、汁ごと器に盛る。

※漬け汁に赤唐辛子を入れると大人向けの味になります。