



## 今月の食育目標

夏バテしないように  
規則正しい食事を  
しましょう



# きゅうしよくだより

令和3年8月1日 光明府中南保育園

夏本番。陽ざしも強く照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出を避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首に掛けるなどの工夫が大切です。また、体調を崩しやすいので、バランスのとれた食事を取り、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。



## SDGs 食品ロスを減らそう!



給食で使われている出汁パック。

だしをとった後、食品ロスを考え捨てずに、ふりかけにしてみました。とても美味しいので自分好みのふりかけをぜひ作ってみてください。

(材料)

- ・使用済みのだしパック (かつお節でも可)
- ・ごま、青のりなどお好みのもの、しょうゆまたは塩 (作り方)

だしをとった後の、だしパックの中身をフライパンに出し、から煎りして、水分を飛ばします。水分が飛んだら、お好みでごま、青のりを加え、味見をして塩またはしょうゆなどで調えたら出来上がりです。

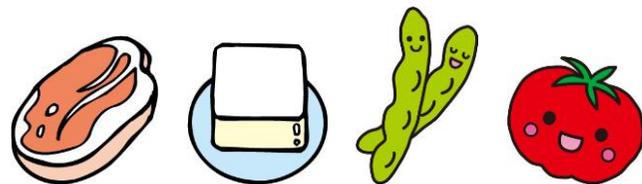
## ☆夏バテに注意!

子どもは体温調節機能が未発達のため汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。

## ☆夏バテにオススメ食材

夏バテ対策に必要な栄養素は疲労回復に効果的な良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルです。

- ・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)



## 精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてください。毎月、きゅうしよくだよりにて、食に関する言葉や思いを四字熟語で伝えて頂きます。

らんちょうのしよく

今回の言葉は、**“爛腸之食”** です



坪川老師

たくさんのご馳走を食べて内臓をただれさせること。爛腸は腸などの内臓がただれるということを表しています。昔から腹八分目と言われているように、ほどほどが良いということですね。

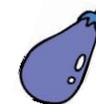


## 《7月の精進料理》

- ・白ごまごはん
- ・煮込み汁
- ・納豆揚げ
- ・きゅうりのゆかり和え
- ・パイナップル



## マーボーなす



☆材料 (4人分)

- |       |      |       |       |
|-------|------|-------|-------|
| ・なす   | 2本   | ・水    | 150ml |
| ・木綿豆腐 | 150g | ・みそ   | 大さじ1  |
| ・豚ひき肉 | 100g | ・しょうゆ | 小さじ2  |
| ・ねぎ   | 50g  | ・酒    | 大さじ1  |
| ・しょうが | 4g   | ・砂糖   | 大さじ1  |
| ・ごま油  | 小さじ1 | ・片栗粉  | 大さじ1  |

☆作り方

- ①なすはいちょう切り、木綿豆腐は角切り、ねぎはみじん切りにする。
- ②熱した鍋にごま油を引き、しょうが、ねぎ、豚ひき肉の順に加えて炒める。
- ③肉の色が変わったら、なすを加えて炒める。
- ④水・調味料・豆腐を加えて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成!