



# 給食だより

文殊乳児保育園  
令和6年8月号



本格的な夏がやってきました。日差しも強く、毎日の暑さに体力が消耗し、食欲も低下しやすくなります。少し酸味を使ったさっぱりとした料理や、スパイスを使った料理などで工夫しながら、この夏を乗り切っていきましょう。

## 水分補給は、どんな物がよい？

体の中の水分の割合は、大人は体重の50~60%、子どもは体重の70~80%とされています。人は、上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が大事になってきます。子どもたちに一番適しているのは、水または麦茶です。ジュースなどは糖分が多く、満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもなります。一見体に良さそうな果汁100%ジュースでも、100ml当たり、砂糖大さじ1杯分(約10g)が入っています。子どもの1日の糖分摂取量は約15gで、食事の中にも糖分は入っているため、とり過ぎになってしまいます。水分補給としてではなく、おやつの一つとして飲むことをおすすめします。



## 誕生会メニュー

(28日)

- ★ツナライス
- ★ナゲット
- ★甘夏サラダ
- ★スープ
- ★オレンジ
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム



## 【夏野菜を食べよう！】

- ☆ナス…体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。油との相性は抜群ですが、中がスポンジ状で油を吸収しやすいので、注意が必要です
- ☆トマト…夏の体力回復には、効果的で、ビタミンCを多く含みます。血圧を低下させ、イライラを鎮める作用があります。



## お弁当の日

2日(金曜日)

夏祭り



## ●チーズミートナス● ※子ども達もよく食べてくれるメニューです。

—材料—(4人分)

豚ミンチ	100g
玉ねぎ	1玉
ナス	2本
サラダ油	大さじ1
塩	一つまみ
トマト	大1玉
ピーマン	2つ
とろけるチーズ	80g
ケチャップ	大さじ2

—作り方—

- ① 玉葱は、薄切りにする。
  - ② ナスは、5mm厚さの半月切りにし、水に付けてあく抜きをする。
  - ③ トマトは粗みじん切り(2mm厚さのイチヨウ切りでも可)、ピーマンは線切りにする。
  - ④ 豚ミンチ、①、②を油で炒め、塩、ケチャップで調味する。
  - ⑤ 耐熱容器に④を入れ、その上に③、チーズを散らす。
  - ⑥ 180℃のオーブンで10分ほど、チーズに焦げ目がつくまで焼く。
- ※トースターでも代用可能。

