

# 給食だより

2024年 夏号  
ひまわりのお家  
笠原ひまわり保育園  
作成者

梅雨が明け、夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりを取りがちになってしまいます。暑さに負けない体づくりをするためには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り越えましょう！

## ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

### ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類、いも類など
- カルシウム…乳製品、魚など
- リン…穀類、肉、魚など
- 鉄…大豆製品、こまつななど
- 亜鉛…卵、たけのこなど

## 夏バテ対策食材

夏はのどごしの良いそうめんなどを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。

夏バテ予防のためには、不足しやすいビタミンB<sub>1</sub>やたんぱく質、クエン酸、ミネラルなどの栄養素の摂取が重要です。これらの栄養素は豚肉、うなぎ、梅干し、レバー、夏野菜などで摂取できます。

レシピも豊富にあるので、積極的に摂取し夏バテにならないようにしましょう。

園で提供しています♪

### 経口補水液レシピ

- ・1ℓペットボトル
- ・水 **950ml**
- ・砂糖 **50g**
- ・塩 **小さじ1/2**
- ・レモン果汁 **大さじ1**

### 夏が旬の食材

枝豆・きゅうり・トマト・なす・とうがん  
オクラ・ピーマン・とうもろこし  
すいか・あんず・なし  
かんぱち・あゆ・とびうお・いわし・穴子  
等



子ども達に大人気！ 7月8日提供の副菜です♡

## ほうれん草と厚揚げのスタミナ和え

### 材料（4人分）

- ほうれん草 1束  
(冷凍ほうれん草 200g)
- 厚揚げ 2個
- 人参 1/3本

### 調味料

- しょうゆ 大さじ1
- オイスターソース 大さじ1
- にんにくチューブ 5cm
- ごま油 小さじ2
- 白ごま 適量

### 作り方

- ① ほうれん草と厚揚げを食べやすいサイズに切る。人参は太めの千切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①の材料を炒める。
- ③ 人参とほうれん草に火が通ったらポウルに入れ、調味料を加えて、よく混ぜたらできあがり！  
(フライパンの火を止めて、調味料を混ぜると洗い物が少なくなります)

