



# 栄養だより

東野川保育園みんなの家

令和4年 8月 給食

プール後のお昼寝はいつもぐっすりと眠る子どもたち。たくさん身体を動かして、たくさんご飯を食べて、たくさん眠って、たくましく成長していく子どもたちが楽しみです。

まだまだ暑い日が続きますが、夏ならではの経験を子どもたちと一緒に楽しんでいきたいと思います。

## “お盆”ってなに？

お盆とは、先祖や亡くなった人の霊をまつる行事、またはその期間（8/13～8/16）の事を意味しています。お盆の正式名称は「盂蘭盆会（うらぼんえ）」と言い、先祖の霊を迎えて供養する期間の事です。この時期に各地で行われる「盆踊り」は先祖の霊を慰めるためのお祭りです。ご先祖様への感謝の気持ちを持って迎えるようにしましょう。



### 夏バテ予防の食事



暑い日が続くと体調を崩して夏バテを起しやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・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)



→海藻サラダや夏野菜カレーなど人気のメニューでおすすめです！

### 落ちた食欲を取り戻す味付け

- ショウガ→独特な風味で食欲増進
- カレー粉→様々なスパイスで食欲増進
- 酢やレモンなどのクエン酸→

後味がさっぱりして食べやすくなる

### 冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、お腹を冷やして様々なトラブルを招きます。

特にアイスクリームやジュースやスポーツドリンクには砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



### 下痢や便秘の時の食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、プルーンや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大切です。

下痢の時は、おかゆやうどん、白身魚など消化がいいものを与えましょう。



<材料> 幼児2人分

～保育園レシピ 冷やしごまサラダうどん～

- ・うどん(ゆで) 200g
- ・鶏肉 60g
- ・キャベツ 40g
- ・きゅうり 20g
- ・人参 10g
- ・すりごま 4g
- ・だし 30g
- ・塩 0.6g
- ・砂糖 2g
- ・酢 1.5g
- ・醤油 4g
- ・みりん 2g

### <作り方>

1. 野菜を一度茹でて冷やしておく
- ① 2. ①を混ぜて一度加熱して冷やしておく
3. 鶏肉は蒸して食べやすい大きさに裂く
4. うどんを茹で、野菜と一緒に盛り付ける
5. たれを掛けたら完成

