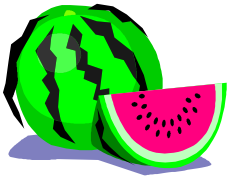
食事だより



蒸し暑い日々が続き、みなさん食欲が落ちてきていませんか？園庭で元気に遊びまわる子どもたちは、環境をかえたりしてお食事を楽しんでいますが、最近ご飯の残し量が全体的に増えてきていて心配です。食欲、体力低下しないように**夏バテ防止☆料理のポイント４つ**をお伝えしたいと思います。

①たんぱく質・ビタミン B_1が豊富なもの

人間の体を作る上で欠かせないたんぱく質と糖質を燃焼してエネルギーにするビタミン B_1 が必要です。これらは、疲労回復に効果的で、胃腸の働きも促し食欲がアップします。たんぱく質では「お肉、魚、大豆製品」、ビタミン B_1 では「豚肉、うなぎ、レバー」などがあります。

②クエン酸が含まれるもの

クエン酸は疲労物質を体の外に出す大切なものです！クエン酸は梅干しや柑橘系の果物など酸っぱい食べ物に多く含まれています。特に梅干しは、1粒食べるだけで夏バテ予防になります。

③ビタミン・ミネラルが豊富なもの

ビタミン、ミネラルも疲労回復に効果的で、夏野菜（トマト、きゅうり、なす）や緑黄色野菜（かぼちゃ、にんじん）、枝豆などに多いです。例えば夏野菜は、水分も多く含んでいるので体を冷やす役割があります。

かぼちゃは、ビタミン B_1 のほかに、カロテンやビタミンC、ビタミンEが多くあります。枝豆は、ビタミン、ミネラルのほか、たんぱく質や鉄分などもあります。塩ゆでした枝豆はさっぱりとしていて夏にぴったり！

④アリシンを含むもの

アリシンは、ビタミン B_1 をはじめとしたビタミンB群の吸収をサポートする働きがあります。にんにくやねぎに多いです。空気に触れるとアリシンが増えるので、みじん切りやすりおろしたりするとより効果的です。

＜今月の栄養価（平均値）＞

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
３歳児以上	520Kcal	20.7g	224g	2.0g
１～２歳児	459Kcal	18.4g	254g	1.8g

※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。
これらの栄養素は、乳幼児期にとても大切です。
ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

＜カレイのムニエル　レモンバター醤油＞　　**7/19(火)の昼食で出ます！**

（カレイのムニエル）

・かれい　４枚　・小麦粉　大さじ２　・塩　0.6ｇ　・油　適量

（レモンバター醤油のソース）

・レモン果汁　小さじ１　・溶かしバター　10ｇ

・しょうゆ　大さじ 1/2　・みりん　小さじ 1/2

①かれいに塩をふり、水気をふき取り小麦粉をまぶします。

②フライパンに油をしき、中火で①を両面焼きます。

③最後に、合わせたレモンバター醤油のソースを入れ一度加熱したら、完成！！

夏バテ防止に今回は、レモンを使ったソースを
つかってみました。梅ソースやガーリックソースなど