食事だより

夏の日差しも強くなって身体がだるく今までより食欲が落ちてきていませんか？夢中になって楽しく、外やプールで遊んだ後、発汗によって水分やミネラルが失われています！すると食欲不振や倦怠感などの夏バテの原因につながります。成長中の子どもたちが夏バテにならないよう、今月の献立は夏バテを意識してたてました！今回はそのポイントについて紹介します☆★

◎夏バテ予防の為に･･･不足しがちなタンパク質やビタミン、ミネラルを十分にとる！食欲増進する食事作り！

①身体を動かすのに欠かせないタンパク質は、肉、魚、大豆製品から毎食意識してとりいれる！

②ビタミン、特にビタミンB1は疲労回復効果がある為、積極的にとりたい栄養素！

ビタミンB1を多く含む食材：豚肉やレバー、大豆製品、ほうれん草、カリフラワー

③ビタミンB1の吸収を高めるアリシンが含まれるにんにく、玉葱、長葱、ニラを程よくメニューに取り入れて！

おすすめのメニュー：8/1(火) ガーリックポークケチャップ、8/21（月） ひじきのガーリックソテー、8/25（金） 麻婆茄子

④レモンや梅干しの酸っぱみ（＝酸味）でさっぱりした味が食欲増進に！

おすすめのメニュー：8/10（木）鶏むね肉のレモンオリーブオイル漬け、8/22（火）鶏肉の梅にんにく焼き

⑤ビタミン、ミネラルが豊富な旬の野菜をふんだんに！

おすすめの夏バテ防止効果のある野菜：トマト、枝豆、パプリカゴーヤ、モロヘイヤ、オクラ

以上のポイントが詰まった献立たち、ちょっと注目して見てみてください(*^^*)
たくさん身体を動かして、遊ぶためにも、食事をとって元気に楽しく夏を過ごしていきましょう♪

＜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	518Kcal	20.7g	221g	2.1g
１～２歳児	446Kcal	18.3g	243g	1.7g

※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★

〈鶏むね肉のレモンオリーブオイル漬け〉　4 人分　　8 月 10 日(木)の昼食に出ます♪

・鶏むね肉	400ｇ	A.オリーブオイル	大さじ 5 (70ｇ)
A.塩	少々	A.おろしにんにく	小さじ 1 (5ｇ)
A.醤油	小さじ 2 (10ｇ)	A.レモン果汁	大さじ 3 (45ｇ)

① 鶏むね肉は、両面フォークで穴をあけ、ボウル又はジッパー付きの保存袋に入れます。A の調味料を入れて揉みこみ、1 時間から半日漬け込みます。

② フライパンにオリーブオイル(分量外)を適量ひき、中火にし、鶏むね肉を取り出して両面を焼きます。

③ 蓋をして、中火で５分程蒸し焼きにします。

④ 鶏むね肉を取り出し食べやすい大きさに切ります。焼き汁の入ったフライパンにボウル又は保存袋に残っている調味液を入れて煮詰めてソースを作り、鶏むね肉にかけて完成です。

パサつきやすい鶏むね肉をオリーブオイルで漬けこむことで、しっとりした食感になります。レモンと一緒に漬けこむことでさっぱりと食べられるのでおすすめですよ！漬けこんでおくので保存食にもなります！夏の暑い日のメニューにぜひ！