8月 給食だより

2020年8月　聖星保育園

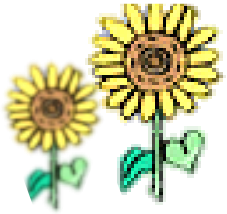
ようやく梅雨が明け、まぶしい太陽の陽射しとともに夏がやってきました。暑くなると食欲も衰えがちですが、三食きちんと食べて栄養をしっかり摂り、こまめな水分補給も忘れずにすることが大切です。健康に気を付けて夏を元気に乗り越えましょう！

８月の予定

27日(木)　誕生会

お昼は、枝豆ご飯、スープ、唐揚げ たらマヨソース、夏野菜グリル、トマトとクリームチーズのサラダ、メロン

おやつは、カルピスケーキです！



28日(金)　夏祭り

園内で夏祭りを行います。給食ではお祭りらしいメニューが出ます！

〈焼きそば風ご飯、照り焼きチキン、フライドポテト、ゆでとうもろこし、きゅうりの浅漬け、すいか〉

なす鶏丼　8月1日(土)の献立より

＜材料＞　大人2人、子ども2人分

ご飯600g　鶏もも肉(小間切れ)1枚(約270g)　なす2本　ピーマン2個

★鶏がら大さじ1　★しょう油大さじ4　★砂糖大さじ2　片栗粉大さじ4　ごま油大さじ4

＜作り方＞

① なすとピーマンを食べやすい大きさに切る。

② ビニール袋に鶏肉と片栗粉を入れて袋の口を閉じて振り、全体にまぶす。

③ フライパンにごま油を入れて熱し、鶏肉を入れ、中火で炒める。
鶏肉に火が通ったらなすとピーマンを加えてしんなりするまで炒める。

④ ★の調味料を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせる。

⑤ 器にご飯を盛り、❹をかける。

旬の野菜を食べよう

旬の食べ物は、1年を通し最も番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には、基本的に水分とカリウムを含むものが多く、夏バテの予防に役立つとされています。

① **水分**

暑さが厳しい時には発汗も多くなるので、水分をこまめに補給します。

② **カリウム**

汗には水分とともに塩分が含まれるので、塩分の補給も必要となってきます。しかし摂りすぎるとナトリウム過多になって、かえって身体がだるくなってしまうことがあります。こんな時にはカリウムを含む食べ物を摂ることで、ナトリウムとカリウムのバランスを改善することが必要になります。

③ **利尿作用**

夏野菜には利尿作用が期待でき、体の熱を尿と一緒に逃がしてくれます。

園庭の畑でもトマト、なす、きゅうり、ゴーヤ、ピーマン、オクラなど様々な夏野菜を育てることで旬を体感しています。日々成長を見守り愛情をかけた野菜を収穫し、食べることで、喜びと野菜本来の美味しさを感じられたらなと思います。

なすの皮には、ポリフェノールであるナスニンが豊富に含まれています。ナスニンには強い抗酸化力があります。また、眼精疲労にも効果があるとされています。

トマトに含まれるリコピンには、強い抗酸化力があり、老化防止やガン予防に効果があるとされています。また、中性脂肪を体外に排出する作用があるため、肥満予防の効果が期待できます。

オクラには、ビタミンB群やミネラルの他、ねばねば成分のムチンとペクチンが多く含まれ、弱った胃腸を保護し免疫力アップや疲労回復を手助けしてくれます。

８月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	502	18.8	13.0	209	2.1	185	0.27	0.35	27	1.4
1日の給与栄養量	1273	47.8	35.3	573	5.5	478	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	454	17.1	12.6	233	2	177	0.25	0.37	23	1.2
1日の給与栄養量	924	34.6	25.6	424	4.6	374	0.50	0.54	40	3.0

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギ、P=たんぱく質、F=脂質、Fe=鉄)

調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供したいと考えています。

欠席の場合は朝9時までにご連絡をよろしくお願いいたします。