



給食だより

令和7年 8月1日発行 日の出保育園

暑い日が続いて食欲が下がり気味になりますが、バランスの良い食事を食べて、冷たいものの摂り過ぎに注意し夏を過ごしましょう。

こまめな水分補給と、適度な塩分摂取も心掛けましょう。

【旬のおやつ・茹でとうきび】

「とうもろこし」の事を「とうきび」と呼んでいるのは、北海道などの一部の地域です。とうきびは、2～3枚の薄皮をつけたまま茹でると甘さが引き立ち、茹で方や茹で時間で、食感と甘さの違いが変わります。

◆粒が柔らかくふっくら

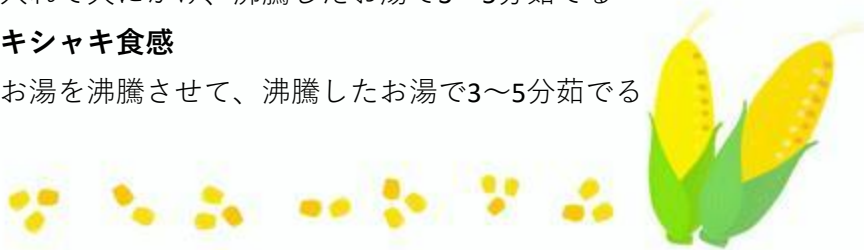
水に入れて火にかけ、沸騰寸前の状態のまま15～20分茹でる

◆さわやかな甘み

水に入れて火にかけ、沸騰したお湯で3～5分茹でる

◆シャキシャキ食感

先にお湯を沸騰させて、沸騰したお湯で3～5分茹でる



夏バテ防止

夏バテを引き起こす大きな原因の一つに室内外の温度差による自律神経の乱れがあります。たんぱく質、ビタミン類（肉類・豆腐・きのこ類）やミネラル（魚介類・海藻類）が豊富な食材を食べましょう。また冷たくサッと食べやすい、そうめんや お蕎麦など食事で摂取する栄養素が偏ってしまうのも夏バテ原因の一つです。肉や野菜を添えたり、冷や奴・缶詰め等すぐに用意できる食材を使って栄養を補うようにしましょう。

<夏バテ予防の食材>

●豚肉・枝豆・豆腐
乳製品・酢など

疲労回復

●トマト・南瓜・きゅうり
レモン・すいかなど

水分補給

●納豆・生姜・ネギ
カレー粉など

食欲増進

