

# 7月給食だより

円町まぶね隣保園 2023年度



梅雨が明けると暑さが一段と厳しくなってきます。

暑い日が続くと身体が疲れやすく、食欲も衰えがちになります。夏を元気に乗り切る体力をつける為にも、三度の食事をしっかり食べ、十分な睡眠をとるようにしましょう。

この時期に採れる夏野菜は、たっぷりの水分を含む為、体温を下げ、様々なビタミンで身体の調子を整える働きをします。

旬の食べ物は、その季節を元気に過ごす為のパワーの素がたくさん含まれているので積極的に食べましょう。



7月10日  
納豆の日

畑の肉と呼ばれる「大豆」を発酵させた食べ物

## なっとう

かばねばは何？

納豆菌が作る発酵成分  
『ナットウキナーゼ』

- 効果
- 血栓の予防
- 血圧を下げる 等

食べてから約10時間も働く為

夕食で食べると寝ている間に血流を良くします。血流が良くなると、美肌効果も期待できます。

朝食で食べると、整腸作用が高まり免疫力向上や冷え症予防にも効果があります。



大豆よりも多い栄養

- ・タンパク質の吸収率が高い
- ・ビタミンB2 (身体に必要なエネルギーを生み出す)
- ・ビタミンK (カルシウムの吸収を促し、丈夫な骨を作る助けをします)

保育園でよく食べるメニュー

- ・納豆ごはん (豚ひき肉と炊き込みご飯が人気です)
- ・納豆和え (かばねばが野菜にからみ食べやすくなります)

プラスに食べる良い食材

もずく・めかぶ  
腸内環境を整える

ヨーグルト・チーズ  
乳製品  
免疫力アップ

ねぎ・ニラ・玉ねぎ  
にんにく  
疲労回復の効果

冷たくて甘いおやつを食べ過ぎに  
気を付けましょう

暑い日に口当たりの良い甘いアイスやジュースを食べ飲み過ぎると、糖分過多で夏バテを引き起こしてしまいます。また、内臓機能も低下し、胃腸の働きが悪くなる事で、下痢から脱水症状になる事もあります。



冷たく冷えたおやつは、甘さを感じにくくなる為、たくさん食べると、糖分の摂り過ぎになるので気を付けましょう。

水分補給(お茶or水)は  
こまめに行うのが大切です。



乳幼児の身体は水分が80%を占めています。汗をかきで、上がった体温を下げます。また、運動・呼吸・尿によって水分補給が必要です。

汗をいっぱいかけた時には、  
塩分も一緒に摂りましょう。

水筒のお茶は常温にしましょう。



氷の入った冷たいお茶は胃腸が冷える事、冷える事で、食欲が湧かない、飲み物も食えない事、夏バテにつながります。



## 自身魚のカレー焼き

カレー味で  
食が進みます

＜材料＞

- ・自身魚 3切れ
- ・塩こしょう 小1
- ・油 小1/2
- ・カレー粉 適量
- ・パセリ(米粉) 適量

＜作り方＞

- ① ボウルやバットに調味料とパセリ(粉)を入れて、混ぜ合わせる。
- ② ①に魚を入れ、調味料をなじませる。
- ③ ホブ・フライパン・グリル等で、中に火が通るまで焼く。

※ 自身魚以外の魚でも代用できます。鶏肉に変えてもおいしくできます。

※ パセリは、入れなくても大丈夫です。

