

# 8月給食だより

令和2年7月31日  
かすみ台第二保育園  
栄養士 栞原 豊林

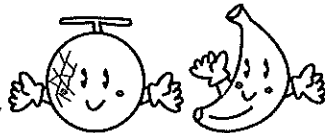
まだ、梅雨明けにならずジメジメした蒸し暑い日が続いています。梅雨が明けると真夏の陽ざしがギラギラと照りつけます。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心掛けましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

夏休みに簡単にできる

## おやつのおすすめ



### ★ 果物を冷凍する.

①バナナ、メロン、すいかなど皮をむき、一口大に切る。

②タッパーなどに入れ、冷凍する。  
(または、割り箸や楊枝をさし、ラップをしてアイスキャンデーに)



### ★ 果物にプラスしてみよう!

●市販のプレーンヨーグルト

→ フルーツヨーグルトに

●サイダーやカルピスと合わせ

→ フルーツポンチに



### ★ シャーベットを作ろう!

①メロン、すいかなど、皮をむき、種をとり、ミキサーにかけます。

②製氷皿に入れ、冷凍庫で固める。

(または、大きなタッパーなどに入れ、時々かき混ぜる)



### ★ ゆでてみよう! 茹かしてみよう!

枝豆、とうもろこし  
じゃがいも、さつまいも、  
かぼちゃ



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 夏バテ予防の食事



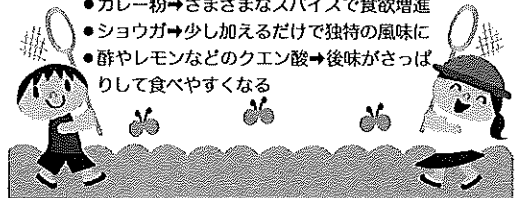
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

### 落ちる食欲を耳かき戻す味づけ

- カレー粉 → ささまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸 → 後味がさっぱりして食べやすくなる



## ドレッシング

### さっぱりした夏のサラダに...

サラダ油大さじ1に、りんご酢大さじ1、塩・こしょうはお好みで!!  
しょうゆを入れたり、すりごまを加えたり、いろいろなバリエーションで。  
にんにくやパジルの葉でイタリアン...

さらに、おいしくなるね。

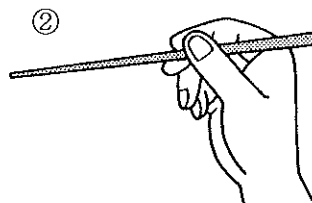


8月4日は

## 箸の日

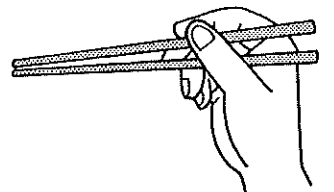
正しい持ち方していますか

はしを正しく持って動かしてみよう



えんぴつのように、はしを1本持ちます。

① もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



② 親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

