



夏野菜を食べよう

夏野菜が美味しい時期になりました。トマト・きゅうり・なす・オクラなどの夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります！汗をかいたときに失われる、ビタミンやミネラル分も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。



7月の給食は、トマト・おくら・きゅうり・ズッキーニなど夏野菜をたっぷり使う献立になっています！！

おくら納豆

5人前 150g

材料

- ・納豆…150g
- ・おくら…40g
- ・しらす干し…20g
- ・白ごま…適量
- ・しょうゆ…10g

作り方

- ・オクラは茹でて2～3mmの薄さで切る。
(ひきわり納豆と混ぜる時は、みじん切りだとなじみやすい)
 - ・しらす干しをフライパンで炒る。
 - ・しらす干しが冷めたらすべての材料を混ぜ合わせる。
- ※キュウリや沢庵を刻んで入れるのも、噛み応えがあっておすすめです。夏は納豆に梅干しを混ぜても美味しいですね！



夏の水分補給

暑さにも負けず、元気いっぱい園庭を走り回る子どもたち・・・

あっという間に大粒の汗が流れます。小さな子どもほどこまめな水分補給が必要です。

水分補給には・・・

糖分の少ないものを中心に与えましょう。清涼飲料水やスポーツドリンクは、飲みすぎると糖分の摂り過ぎになり、食事に含まれる、たんぱく質やビタミン・ミネラルを食べる量が減ってしまいます。これを繰り返すと夏バテになってしまいます。

かけっこや虫取り、水遊び・・・楽しいことがたくさんある夏を元気に過ごせるよう、上手に水分補給をさせてあげたいですね。

