



## 給食だより 8月号



いよいよ夏本番です。梶山ファームでもたくさんの夏野菜が収穫できました！収穫した野菜は、そう組の子どもたちが給食室まで運んでくれます。  
この時期は暑さによる疲れから、食欲が落ちやすいです。熱中症を防ぐためにも、食事を工夫して暑さを乗り切りましょう！

### 夏野菜を食べましょう！

夏野菜は、体を冷やす、ビタミン・ミネラルの補給などの効果があります。この時期にぴったりの栄養が含まれている夏野菜を、食事やおやつに取り入れてみましょう。

夏野菜、どんなものがあるか知っていますか？



トマト



なす



きゅうり



オクラ



とうもろこし



ゴーヤ



ピーマン



にんにく



えだまめ

### 食事で夏バテ予防

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。食事内容を見直してみましょう。

#### 元気に過ごすために必要な栄養素

- ◆たんぱく質（肉・魚・卵・大豆・牛乳など）
- ◆ビタミンC（野菜・果物など）
- ◆ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐など）
- ◆ミネラル（海藻・乳製品・バナナなど）

#### 食欲を増進させる食材

- ◆カレー粉
- ◆しょうが
- ◆酢やレモン



### 冷たい物の食べすぎに 気をつけましょう！

アイスやジュースなど冷たい物をとりすぎると消化器官の機能が低下し、食欲低下、下痢、夏バテなどが起こりやすくなります。冷たい物をとるときは、食事に響かないようにして、食べすぎに注意しましょう。



### なごやめし

名古屋で広く受け入れられ、愛されてきた地域独特のメニューで、家庭や飲食店で広く食されています。“まるはち”と呼ばれる名古屋市の市章にちなみ、毎年8月8日は「まるはちの日」と制定されました。梶山こども園では8月7日になごやめしを提供します。

#### 《きしめん汁》

【材料】（幼児1人分）

- |         |     |         |     |         |       |
|---------|-----|---------|-----|---------|-------|
| ◆干しきしめん | 5 g | ◆ほうれんそう | 8 g |         |       |
| ★みりん    | 2 g | ★しょうゆ   | 4 g | ◆かつおだし汁 | 120 g |



【作り方】

- ① きしめんは2〜3つに折って茹でておく。
- ② ほうれん草は1〜2cmの長さに切って茹でておく。
- ③ だしを取り★で味を調え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器に①と②を入れ、③をかける。

