



# 7月 給食だより

認定こども園末光幼稚園

暑い季節になると、高温多湿の環境に体がなかなか対応できないことにより、食欲低下など夏バテの症状が現れます。暑い夏を乗り切るには、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。食事の工夫で体調をコントロールできると、元気に楽しい夏を過ごせます。

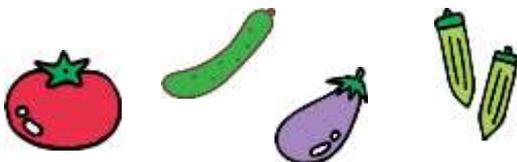
## 夏バテに注意しましょう！

夏バテとは、夏の暑さによって体がだるくなったり、食欲が低下することをいいます。夏バテを予防するためには、暑くなる前から規則正しく栄養のバランスのとれた食事、十分な睡眠・休養、適度な運動をする事がたいせつです。



### 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、なるべく毎日食べましょう。



### 食欲がわかない時のひと工夫

食欲がわかない時は香辛料や柑橘類、酢などを使うと食欲増進につながります。旬の野菜を使ったカレーや酢の物、ピクルスなどはいかがでしょう？ピクルスなどは子どもは薄味にし、大人はコショウなどを加えてもおいしく食べられます。



### 春雨とトマトのサラダ

【材料】5人分

春雨	20g	酢	大さじ1
トマト	100g	砂糖	10g
きゅうり	150g	しょうゆ	小さじ½
ハム	35g	ごま	5g
		ごま油	少々

【作り方】

- ① 春雨を茹でて食べやすく切る。
- ② トマトを湯むきして皮と種を取り、角切り又は千切りにする。
- ③ きゅうりを千切りしてさっと茹でて水気を絞る。
- ④ ハムを3cmの長さに切りさっと茹でる。
- ⑤ ①～④を合わせた調味料で和える。



※ 旬のトマトときゅうりを使ったメニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さい！