



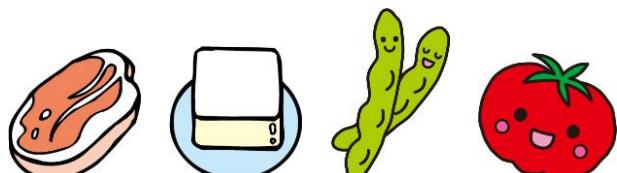
## ☆夏バテに注意！

子どもは体温調節機能が未発達のため汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。

## ☆夏バテにオススメ食材

夏バテ対策に必要な栄養素は疲労回復に効果的な良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルです。

- ・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）



# きゅうしょくだより

令和3年8月1日 光明第六保育園



夏本番。陽ざしも強く照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出を避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。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。また、体調を崩しやすいので、バランスのとれた食事をとり、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。



## SDGs 食品ロスを減らそう！

給食で使われている出汁パック。



だしをとった後、食品ロスを考え捨てずに、ふりかけにしてみました。とても美味しいので自分好みのふりかけをぜひ作ってみてください。

(材料)

- ・使用済みのだしパック（かつお節でも可）
- ・ごま、青のりなど好みのもの、しょうゆまたは塩（作り方）

だしをとった後の、だしパックの中身をフライパンに出し、から煎りして、水分を飛ばします。水分が飛んだら、好みでごま、青のりを加え、味見をして塩またはしょうゆなどで調えたら出来上がりです。

## 精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてくださっている坪川老師。毎月のきゅうしょくだよりにて、食に関する言葉や思いを四字熟語で伝えて頂きます。

らんちょうのしょく

今回の言葉は、「爛腸之食」です



坪川老師

たくさんのご馳走を食べて内臓をただれさせること。  
爛腸は腸などの内臓がただれるということを表しています。  
昔から腹八分目と言われているように、ほどほどが良いということですね。



### 『7月の精進料理』

- ・白ごまごはん
- ・煮込み汁
- ・納豆揚げ
- ・きゅうりのゆかり和え
- ・パイナップル



美味しいよ

## ふりかけづくり

給食でだしをとった後、普段なら捨てていただしパックを使ってふりかけ作りをしてみました。だしパックの中身をフライパンに入れ、から煎りして水分を飛ばしたら醤油で味付け。だしパックふりかけの他にごま、青のり、しそ、カレー粉を用意して4種類の中から好きなふりかけをかけました。

ご飯いっぱいにかけて、みんなおいしそうに食べていました。