



# 8月の給食だよ！



くるみ乳児院 2019年8月1日発行

## 暑い夏を元気に乗り切りましょう！

毎日太陽がキラキラ暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さに負けず元気いっぱい！楽しそうな笑い声が聞こえてきます。

暑い日が続くと、これといった病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏の食事のポイント

### ◎主食・主菜・副菜をそろえる

主食（ごはん等）・主菜（肉や魚や卵等）・副菜（野菜）、この3つをそろえることで、栄養バランスはとて良くなります。夏はのどごしの良い麺類が主食になることが多くありますが、「ゆで卵（主菜）」「野菜サラダ（副菜）」などをプラスしましょう。

### ◎3食かかさず食べる

胃の小さな子どもは一度にたくさん食べることができず、1回の食事がとっても大切です。毎食食べないと体力が落ちてしまいます。食欲がない時は少量でもよいので、かかさず食べましょう。

### ◎食欲をしげきする

見た目や香りをちょっと工夫するだけでも食欲は刺激されます。

カラフルな夏野菜を使う

酸味を活かす



トマトの赤色が食欲そそる！



刺激的な香りで食欲アップ



子どもには刺激が強いので少しだけプラスしましょう

### ◎お手軽・簡単レシピ

暑い夏に料理を作るのは大変なこと。炊飯器や電子レンジなどを利用して調理の負担を減らしましょう。

#### 簡単レシピのご紹介 豚バラ肉ともやしの蒸ししゃぶ

〈材料〉1人分

- ・豚バラ肉 150g
- ・もやし 100g
- ・万能ねぎ 50g
- ・塩、ポン酢 適量

〈作り方〉

- ①耐熱容器にもやしを入れ塩をかける。
- ②もやしの上に豚バラ肉をのせる。
- ③ラップをかけてレンジで5分加熱する。
- ④万能ねぎをのせ、お好みでポン酢をかけてどうぞ。



## 8月の食卓より

今月は、“じゃがいもつぶし”や“トウモロコシの皮むき”をしたり“揚げたてポテトチップス”を食べたりしました。

じゃがいもつぶしとトウモロコシの皮むきはおてのもの！

みんな楽しそうにつぶしたり、とってもきれいに皮をむいてくれました。

七夕では乳児院特製七夕プレートがお昼ご飯に登場！

星がたくさんでおいしそう！子どもたちも「きらきら～」と言いながらおいしそうにたくさん食べていました。



鬼塚紗希