



の給食だより

2020



8月の主な献立・行事

3日 郷土料理 かんぴょうの卵とじ (栃木)

6日 パンバイキング



13日 手作りおはぎ

19日 お誕生日

おやつ・ロールケーキ

27日 凍結含侵食 (キザミ食)

26日 夏祭り

C棟クエスト

24日 油淋鶏

26日 チャーハン

28日 とろろそば



郷土料理 かんぴょうの卵とじ(栃木県)

栃木では、一般家庭でよく作られるかんぴょう料理の一つで「栃木の郷土料理」。



8月26日に園でミニ納涼祭を予定しています



夏の旬の野菜

水分がたっぷり含まれる夏野菜は、身体の熱をとり、冷してくれます。また、体調を整えてくれるビタミン類も豊富

暑い夏を過ごすために

① 1日3食きちんと食べる

夏の暑さから食事のバランスが崩れやすくなります。特に、1日の始まりを体に知らせる朝食はきちんと取りましょう

② 冷たい物の取りすぎに注意

暑い日が続くとジュースなどの冷たいものを取りたくなります。摂りすぎると、お腹をこわしたり、食欲がなくなってしまうので注意しましょう。

③ こまめな水分補給を

水分補給をするときは、少量ずつ、こまめにすることが大切です。ジュースなどの甘い飲み物は疲れやすくなるので、麦茶やお茶などで補給しましょう。

④ 旬の野菜を食べよう

トマトやきゅうりなどの夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。

⑤ 夏バテにはビタミンB1

夏はエネルギーの消費が増えます。エネルギーの代謝に欠かせないビタミンB1が不足しがちになるので、豚肉・ごま・大豆製品などを積極的に摂りましょう。

トマト



美肌効果があるビタミンCやリコピンを多く含みます。クエン酸などの酸味が、消化

きゅうり



きゅうりに含まれる水分とカリウムは、体を内から冷やしてくれます。夏の暑い体を冷やす

とうもろこし



食物繊維が豊富で、腸の調子を整えます。ビタミンB群も多く含まれ疲労回復に効果がありま

ピーマン



ビタミンCが豊富です。ピーマン独特の青臭いの成分は、血液をさらさらにしてくれます。

おくら



ネバネバが特徴です。このネバネバは、便秘の予防や夏の弱っている胃を保護してくれます。

なす



水分が豊富です。なすの紫色の成分はコレステロールを下げる作用があります。