

給食だより

猛暑日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、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をしましょう。



夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢、便秘、体重減少などです。暑い夏を乗り切るために、夏ばての対策を行いましょう。

----- 夏を元気にすごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



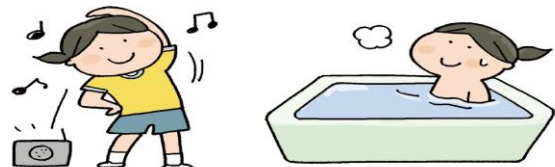
冷たいもののばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

☆今月のリクエストメニュー☆

- <給食> *ごはん・ふりかけ
*鶏肉のくわ焼き
*ブロッコリーの香りและ
*みそ汁（じゃがいも）
*りんごジュース or ぶどうジュース
- <おやつ> *麦茶
*ガリガリ君
*ウエハース

♪今月はちゅうりっぷ保育園のリクエストです♪

☆リクエストメニューの中からレシピを紹介☆

鶏肉のくわ焼き

●作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさにきっておく。
- 2 鶏もも肉に小麦粉をまぶして、きつね色に焼く。
- 3 玉ねぎを食べやすい大きさに切って炒める。
- 4 しょうゆ・三温糖・みりんを煮立たせたタレで2・3を加えてからめる。

●材料

- ・鶏もも肉…40g
- ・小麦粉…3g
- ・しょうゆ…3g
- ・三温糖…2g
- ・本みりん…1g
- ・玉ねぎ…15g