

8月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

梅雨も明け、暑い夏がやってきました！

感染症や熱中症に負けない力をつけるために、3食しっかり食べましょうね！

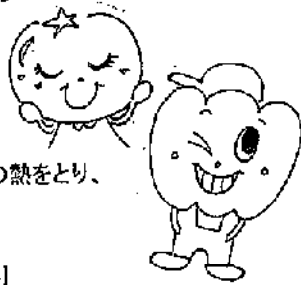
夏野菜を食べよう！

園では子供たちが色々な夏野菜を育てています

夏野菜は暑い夏をのりきるための大事な栄養源！

夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。体の熱をとり、

冷やしてくれる体にやさしくておいしい食材です！



とうもろこし



とっても元気になれる
ビタミンB1がいっぱい！

体を守るマグネシウムや
亜鉛も持っているよ

とまと



夏の日差しから肌を守る
ビタミンC、暗い所もしっかり
目が見えるビタミンAの両方を
持っているよ！

なす



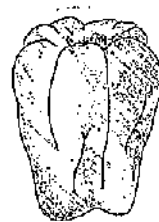
筋肉の動きをよくするカリウムや
血をどんどん作る葉酸を
たくさん持っているよ！

きゅうり



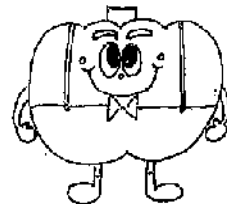
95%以上を水分が
占めていて、体を
冷やしてくれるので
夏に食べるのに最適！

ピーまん



丈夫な肌や筋肉の元の
ビタミンB6がいっぱい！
かぜをひきにくい体
を作るビタミンAも含まれ
ているよ

他にも
いっぱい
あるよ！



8月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

人気の給食レシピ

～夏野菜マーボー～



☆ 材料 (こども4人分) ☆

豆腐・・・・・・・・・・200g
豚ミンチ・・・・・・・・・・80g
たまねぎ・・・小玉8分の1 (40g)
なす・・・・・・・・・・1本 (80g)
トマト・・・・・・・・・・大1個 (120g)
ピーマン・・・・・・・・・・1個 (30g)
しょうがすりおろし・・・1g
にんにくすりおろし・・・1g
ごま油・・・・・・・・・・適量
米みそ・・・小さじ2 (8g)
しょうゆ・・・大さじ1弱 (16g)
砂糖・・・大さじ1弱 (8g)
酒・・・・・・・・・・小さじ1と1/2 (8g)
片栗粉 (水溶性)・・・適量

☆ 作り方 ☆

- ① 豆腐は水切りして、角切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 調味料を合わせておく。熱した中華鍋にごま油を入れて、にんにくとしょうがを炒める。
- ④ 香りがたったら、ミンチと玉ねぎを加えて、色が変わるまで炒める。他の野菜も加えて炒め合わせる。
- ⑤ 調味料を加えて、豆腐を入れる。水溶性片栗粉を入れてとろみをつけたら、できあがり♪

※好きな夏野菜をたっぷり入れて作ってくださいね！



乳幼児の生食は控えて！

生卵やお刺身を食べさせていませんか？

子どもは大人に比べて消化管が未発達で、免疫機能が大人と同じになるのは12歳過ぎです。

お子さんに生卵やお刺身を食べさせていませんか？

農林水産省では2歳以下の乳幼児は生食を避け、十分加熱して食べましょうと呼びかけられています。

生食は食中毒とアレルギーを引き起こす危険性があります！

お魚・卵・お肉などしっかり加熱して食べさせてあげてくださいね！



生卵やお刺身などは3歳以降も新鮮なものを少量だけといわれています。不安であれば無理に食べさせる必要はありませんよ！