

「土用の丑の日」

今年は7月28日(水)です

夏の土用の丑の日には、「う」のつく食べ物、黒い食べ物を食べると夏負けしないという言い伝えがあります。



保育園の給食では、28日にみんなで「う」どんを食べます！
季節感のあるイベントですので、ぜひお子さんも一緒に楽しんでみてください。
暑い夏を元気に乗り越えられるように、栄養のあるものをしっかりと食べましょう。



レシピ紹介

- 【材料】 作りやすい量です
- 鶏もも肉 300g (唐揚げ用)
 - 塩 少々
 - コショウ 少々
 - 片栗粉 適宜
 - 揚げ油 適宜
 - レモン汁 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1強
 - みりん 小さじ1

子どもが大好きな唐揚げにさっぱりとしたレモンソース。かけた夏にぴったりの食欲をそそるメニューです。



鶏肉のレモンソース



- ① 鶏肉に軽く、塩・こしょうをして下味をつける。
- ② レモンソースの材料をあわせ、砂糖が溶ける程度にあたためる。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、唐揚げの要領であげる。
- ④ 鶏肉が揚がったら油をきり、熱いうちにレモンソースにくぐらせる。
残ったソースを野菜にかけてもおいしく食べられます。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

- 【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！
- 【ピーマン】血をさらさらにする
- 【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す
※水分がたくさん含まれています！
- 【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める
- 【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用
- 【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる
- 【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん！

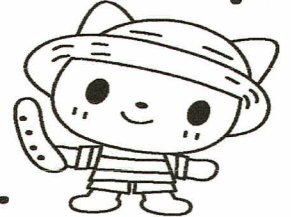
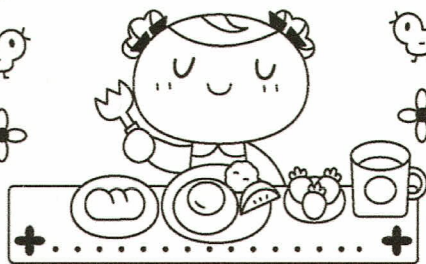


朝ごはんを食べて



夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



給食の栄養価をお知らせします!!



	一人当たりの栄養価 (7月)								
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg
3歳以上児	537	18.6	16.3	207	2.1	225	0.26	0.33	29
3歳未満児	458	15.3	13.7	195	1.9	354	0.23	0.29	35