



きゅうしょくたより  
青い鳥保育園

令和3年度  
8月号

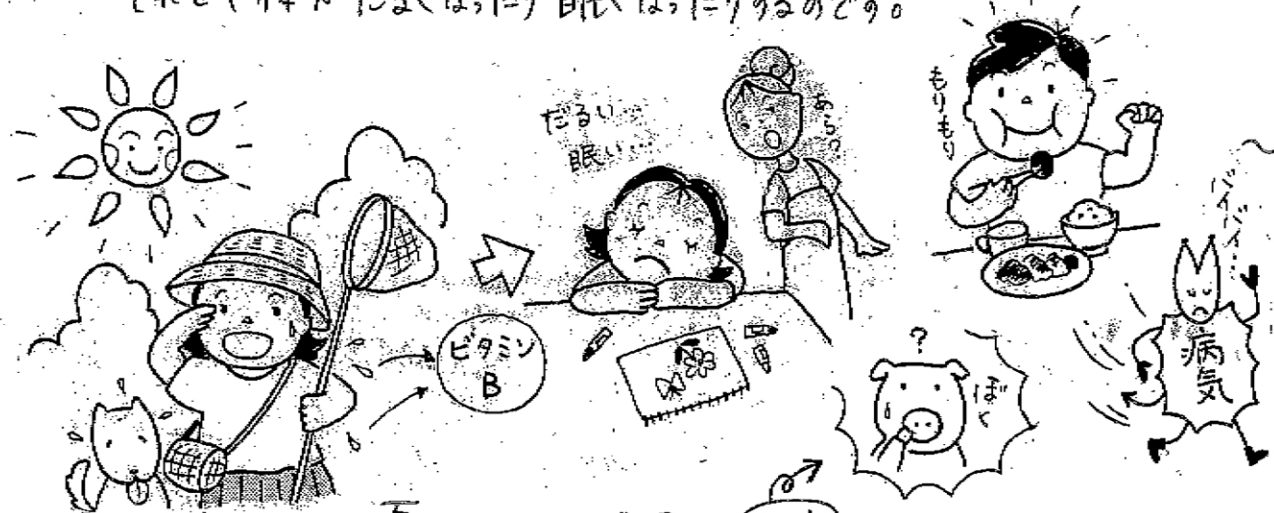
梅雨も明け、夏本番の季節になります。

夏の暑さ、日中と夜との温度差に負けない体づくりをしましょう!!

# 夏をのりきる食事

## なんで夏バテするの???

夏は体に暑さがこもります。そして、たくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで、体がだるくなったり眠くなったりするので。



夏におすすめの食品は豚肉です。とてもたくさんのビタミンB群が含まれています。野菜もたっぷり食べましょう。夏こそしっかり食べないと、元気が楽しく過ごせなくなります。食生活が充実していれば、病気を逃げていきますよ!!!



# 夏は体力の落ちる季節。睡眠、食事、適度な運動を大切に!!!

~夏バテしない生活のポイント~

- ① 水分補給を十分にしましょう
  - ・甘い飲み物は飲みすぎに注意しよう。
  - ・毎回の食事に汁ものを添えると◎
- ② 1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう
  - ・特に朝ごはんは大切です。1日の活動エネルギーになります。
  - ・いろいろなものを食べて、夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。
- ③ 睡眠時間をとりましょう
  - ・しっかり眠って疲れをためないようにしよう。
  - ・暑い夏はクーラーのタイマー機能などを上手に使うと寝やすい工夫をしよう。

給食でもよく出る!!

## レシピ紹介

### <あさり系内豆>

材料 (1人分)

- ・系内豆 (外も使います!) 10g
- ・もやし 20g
- ・人参 10g
- ・しそ葉 1g
- ・こくちしょうゆ 2g
- ・砂糖 0.5g、塩 0.2g

作り方

- ① もやしは湯通しする。
- ② 人参は千切り=に湯通しする。
- ③ しそ葉は千切る。
- ④ 材料を全部ボウルに入れ調味料を入れて混ぜる。

簡単だけどおいしいのでぜひ作ってみてくださいね!!