

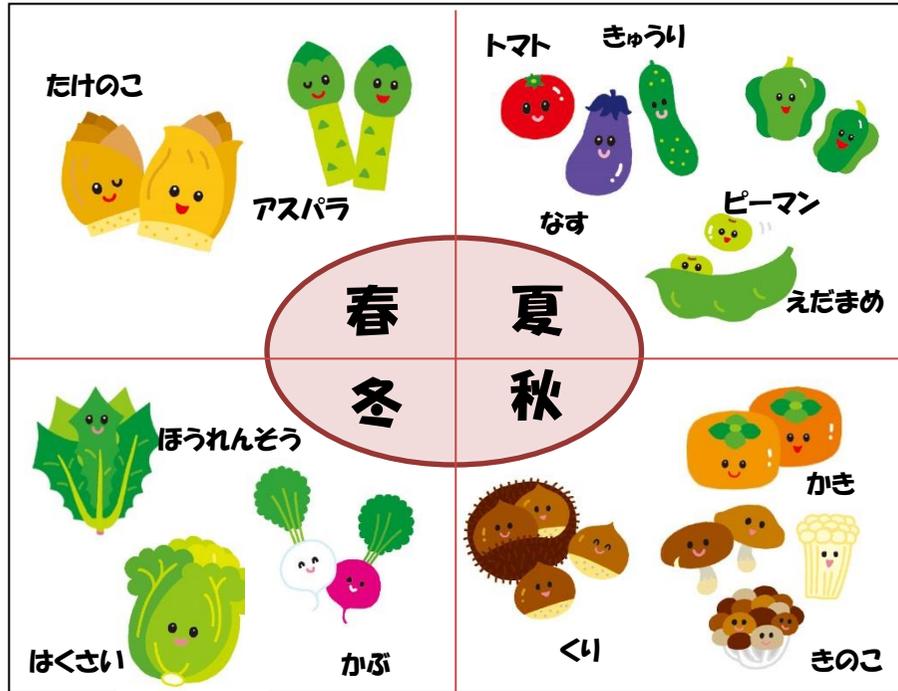
8月



旬の食材を知ろう!



保育園の食事では、旬の野菜をたくさん使用したメニューを取り入れています。お店にも新鮮なお肉やお魚、お野菜がたくさん置いてあるので、一番美味しくて栄養たっぷりの時期に食べられるよう食材の旬を知りましょう。



夏野菜には体を冷やす効果があったり、日焼けした肌を回復させる働きがあったりするため、暑い夏にはピッタリです!!



夏は水分補給をこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いた時には、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液も使い分けましょう。

＜スポーツ飲料水＞当分多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

＜経口補水液＞イオン濃度が高く、塩分多め。脱水症状の時に適している。



旬のメニュー紹介

【ピーマンのツナ煮】

畑のピーマンを使い、保育園の給食にも登場します。

＜材料(大人4人分)＞

- ・ピーマン 1個
- ・赤ピーマン 1個
- ・黄ピーマン 1個
- ・ツナ油漬缶 1/4缶
- ・中華だし 小さじ2

＜作り方＞

- ①野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ②野菜、ツナ、中華だしを合わせて、野菜が柔らかくなるまで煮込めば完成です。