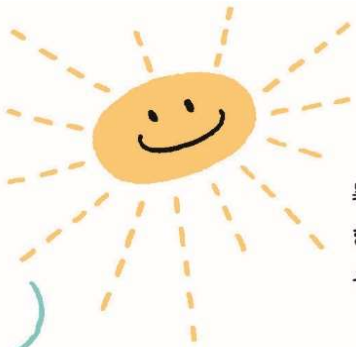




給食だより



令和6年8月1日
北九州市小倉社会事業協会
北方なかよし保育園



夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。



麦茶



ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

牛乳・ジュース



カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

すごいぞ！夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがつまっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べてくださいね。

キュウリ・レタス
など

体の余分な熱をとる。

パプリカ・ナス
など

汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。

トマト

日焼けした肌を回復させる。

給食室よりお知らせ

子ども達に人気のあるメニューや新メニュー、簡単に作れる給食献立のレシピを毎月ご紹介しています。玄関入口にも写真入りで掲示しているのでご覧下さい。

《夏野菜スープ》

【材料：大人2人分】

ベーコン	2枚	えのきだけ	1/2束
玉ねぎ	1/2個	粉チーズ	小さじ2
なす	1本	スープの素	小さじ1
トマト	1/2本	塩	少々
オクラ	3本		

【作り方】

- ① ベーコンは細切り、玉ねぎは薄切り、なすはいちょう切りにする。
- ② トマトは角切りえのきは2cm長さに切る。
- ③ オクラは小口切り。
- ④ 鍋に油を熱して①を炒める。しんなりしたら水をひたひた程度に入れスープの素と②とオクラを加えて煮る。
- ⑤ 火が通ったら塩で味を調え最後に粉チーズをふる。