

8月



2023年8月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

まだまだ暑い日が続いています。水分補給はもちろんのこと、バランスの良い食事をとって、元気に暑い夏を乗り切りましょう。



食育集会



きりん組・ぞう組に三色食品群のお話をしました。バランスよく食べることを目的とした取り組みで、栄養素の分類をぱわーまん・げんきまん・ぽかぽかまんと呼ぶ名前前で説明し、カレーの材料をみんなで考えて三色に分けていきました。集会後よりぞう組のお当番が毎日給食室に来て、調理員と一緒にその日の給食の材料を三色に分けてボードに貼ります。



夏バテ予防の食事

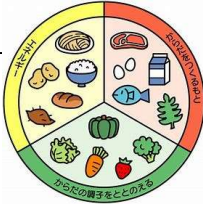
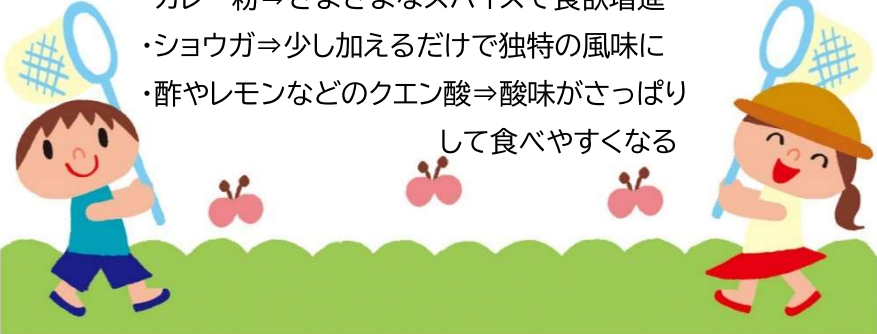
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒酸味がさっぱりして食べやすくなる



- ぱわーまん** … 血や肉、骨のもとになるもの (肉・卵・魚・牛乳・わかめなど)
- げんきまん** … 体の調子を整えるもとになるもの (野菜・果物など)
- ぽかぽかまん** … 熱や力のもとになるもの (米・パン・ごま・菓子・調味料など)

今月のレシピ

- ◆ ミートスパゲッティ
- ◆ 鶏肉のハワイアン煮

