

## 給食だより（7月）

### 酸っぱい食べ物で疲労回復

夏は体力が消耗したり、食欲をなくしたりしやすい季節ですが、梅干しをはじめとした酸っぱい物を食べるとつばがたくさん出るため胃が活性化して食欲が出ます。また、酸っぱいものに含まれるクエン酸には、疲労回復や食欲増進の効果があると言われています。子どもはちょっと苦手かもしれませんが夏の食卓に取り入れてみましょう。

### 大きな大きな玉葱

玉葱がとれました。収穫をそう組の子どもたちの手で行いクッキングや、日頃の給食に利用する予定です。（ソテー、カレー）園舎横裏にある畑の野菜やプランターの野菜の育つ様子を見たりして収穫を楽しみに待ちたいと思います。広い畑のさつま芋にも水やりをしていますよ。

夏野菜カレークッキングに使いたいと思います。

## かんたんレシピ

### 枝豆入り卵焼き

卵30g 枝豆10g 人参10g 鶏ひき肉10g  
砂糖2g しょうゆ2g 油2g

作り方 ①人参はみじん切りにし、ひき肉と炒め・砂糖・醤油・塩で調味する。

②枝豆を茹でて刻む。

③卵を割ってかき混ぜたところに①+②を合わせて焼く。

### 食育クイズ

\*夏バテに効果的なお肉はどれですか？

①鶏肉 ②豚肉 ③牛肉

正解は② \*豚肉に含まれているビタミン B1 は糖質をエネルギーに変える働きがあります。そのため不足すると疲れやすくなり夏バテを引き起こす原因になるのです。