



# 給食だより

ベビーかろーれ(給食室)  
令和6年8月号

真夏の日差しがギラギラと照り付け厳しい暑さが続いていますね。  
夏の疲れから食欲不振や体力減退などから体調を崩しやすくなっています。  
しっかりと休養を取り、暑さに負けず夏を楽しみましょう。

## 冷たい物を取りすぎていませんか？

暑い日は冷たい物がより美味しく感じられるのでつい手に取る機会が増えると思います。

しかし、子どもは消化吸収能力が未発達です。冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで下痢の原因となることがあります。食べる時には量や時間を決めるなど一工夫しましょう。また、園に持ってきているマグや水筒の中に氷をいれしまうと中身が冷えすぎてしまうため氷は入れずにお持ちいただくことをお勧めします。

他にも、空調の温度に気をつけ体を冷やしすぎないように気をつけましょう。

※特に離乳食期は冷たいものを無理に摂る必要はありません。



大人も食べすぎ注意

## 夏バテを知らずな体になるには

体をつくる**タンパク質**

体の機能を維持する**ビタミン・ミネラル**

これらが不足すると夏バテなどを引き起こしやすくなります。

特に夏は疲労回復に効果のあるビタミンB群を意識して食べるようにしましょう。



豚肉や



枝豆や



ゴマなど

食欲が落ちた時には  
カレー粉や梅、レモン汁など  
を使って食欲増進を図りま  
しょう。  
スパイスには風味を増すだけ  
でなく、食欲増進や消化をよ  
くするなど様々な効果があり  
ます。

## 夏バテ予防につるっと冷しゃぶうどん

### 【材料】

- うどん・・・・・・・・・・3玉
- 豚肉・・・・・・・・・・180g
- トマト・・・・・・・・・・1個
- オクラ・・・・・・・・・・5~6本
- きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
- レタス・・・・・・・・・・3枚
- だし汁・・・・・・・・・・500g
- こいくちしょうゆ・・15g
- さとう・・・・・・・・・・15g
- すりごま・・・・・・・・・・6g
- ごま油・・・・・・・・・・5g

### 【作り方】大人2人子ども2人分

- ①豚肉を沸騰したお湯で火を通し冷水に付け冷めたら水気をきる。
- ②オクラを軽く茹で食べやすい大きさに切る。  
トマトときゅうりも食べやすい大きさに切る。  
レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③だし汁とみりん、しょうゆを鍋に入れ火にかけひと煮立ちさせ粗熱を取りすりごま、ごま油を合わせる。
- ④うどんを沸騰したお湯で茹でて冷水で冷まし水気をきる。
- ⑤お皿にうどん、豚肉と野菜を盛り付けたらタレをかけて完成

※野菜の大きさやトマトの皮の湯向きなど、子どもの月齢や状況に合わせてご使用ください。