きゅうしょくだより

Ｒ2.7　厚生館保育園

本格的な夏の季節がもうすぐですね。暑さが厳しくなり、食欲が低下する時期です。しっかりと食事・睡眠をとり、暑い夏を乗り越える体力をつけましょう！

★☆今月の行事食☆★

７日　七夕　七夕そうめん

21 日　土用の丑の日　うなぎおにぎり

30 日　お楽しみおやつ　スイカのフルーツポンチ

今月のおすすめメニュー

★カジキのマヨネーズ焼き（４人分）

［材料］

・カジキ	４切れ
・塩	ひとつまみ
・酒	小１
◎マヨネーズ	大２
◎玉ねぎ	1/4 個
◎パセリ	お好みで
◎クリームコーン缶	大３

［作り方］

① カジキに酒、塩で下味をつけます。

② 玉ねぎはみじん切りにする。

③ マヨネーズ、玉ねぎ、クリームコーン、パセリを混ぜ合わせる。

④ 下味をつけたカジキに混ぜ合わせた◎を乗せる。

⑤ 180℃のオーブンで 15～20 焼く。

★ハッシュポテト（４人分）

［材料］

・じゃが芋	４個
・片栗粉	大２
・水	小１
・油	適量
・塩	適量

［作り方］

① じゃが芋は粗みじん又は 5mm角のコロコロに切る。

② 水気を取り、片栗粉、水を混ぜる。

③ フライパンに油をしき 5～6ｃｍの大きさで揚げ焼きにする。

④ 塩をふって完成！

あじさいゼリー

６月のお楽しみおやつはあじさいゼリーでした。
ぶどうゼリーと牛乳ゼリーであじさいの花を、メロンで葉っぱをイメージしました。
ゼリーは子どもたちに人気のメニューでおかわりもたくさんしてとても好評でした！

★夏バテを防ぐ食事ポイント★

①偏った食事をしない
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。
栄養バランスのとれた食事をしましょう。

②ビタミンＢ群、Ｃを多く
夏バテ予防に効果的なビタミンＢ群（豚肉、レバー、など）やＣ（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

③冷たいものを食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

普段の水分補給は、水や麦茶などがベストです。
飲み方はのどが渇いてからでは遅いので、のどが渇く前に飲むようにしましょう。
運動をして汗をたくさんかくと、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクやミネラル類を補給できる飲み物がおすすめです。