きゅうしょくだより

R4．８　厚生館保育園

　今年は梅雨明けがとても早くて、異常な暑さが続いていますね。夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういう時は、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、箸が進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

今月のおすすめメニュー

▼かぼちゃのラタトゥイユ

（材料）	大人４人分
・オリーブ油	適量
・にんにく	１片
・かぼちゃ	100ｇ
・玉ねぎ	1/４個
・しめじ	1/2 袋
・エリンギ	１本
・トマトピューレ	30ｇ
・ケチャップ	大さじ１
・中濃ソース	大さじ 1/2
・砂糖	小さじ１

（作り方）

① にんにくはみじん切り、かぼちゃは 5mmｽﾗｲｽ、玉ねぎは 1/4 をスライス、しめじはそのまま、エリンギは短冊に切る。鍋に油を熱し、野菜を硬いものから炒めていく。

② 水をひたひたにいれる。調味料をすべていれ、野菜が軟らかくなるまでことこと煮る。

③ 味をみて調節し、完成。

ことこと時間をかけて煮ると、酸味がとび食べやすくなります。

▼とうがんと枝豆の煮物

（材料）	大人４人分
・油	適量
・とうがん	180ｇ
・鶏もも肉	150ｇ
・枝豆	30ｇ
・しょうゆ	大さじ 1/2
・酒	小さじ１
・砂糖	小さじ１

（作り方）

① とうがんは厚めのいちょう、鶏肉は一口大に切る。枝豆はさやのまま茹でて、茹で上がったら中身を取り出しておく。

② お鍋に油を熱し、鶏肉、とうがんを炒める。調味料を全て入れ弱火で煮る。

③ 味をみて調節し、完成。

とうもろこしの皮むき

おやつで出すとうもろこしの皮むきを４・５歳に
お願いしました。ていねいにひげを取り一生懸命むいて持ってきてくれました。

とうもろこしの栄養効果
① 疲労回復、脳の機能を活性化
② 免疫機能を向上させる
③ 腸内環境を整え、便秘を改善

赤ちゃんの水分補給

暑い中でもたくさん動き回る子どもたち、いつもよりたくさん汗をかきます。赤ちゃんは大人に比べて体内の水分の入れ替わりが早く、倍以上の水分が必要になります。
腎臓の機能も未熟なため、汗をかいてもその分尿を少なく出すことができません。
脱水になる前にこまめな水分補給をしましょう。

白湯・麦茶…カフェインゼロの飲み物を。
ベビー用が一番ですが、大人用の麦茶しかない場合は、白湯で薄めて飲みましょう。

※スポーツ飲料について
洋服が濡れるほどの汗をかいたときは、ミネラルの補給も必要です。
スポーツ飲料にはたくさんの砂糖が含まれているので、飲む際は白湯で倍程度に薄めてください。