きゅうしょくだより

R7．７　厚生館保育園

ジメジメとした梅雨が終わると、とうとう夏到来です！
気温も高く、陽射しも強くなるこの季節はその熱さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。水分をこまめに取って、しっかり水分補給をしましょう。

今月の行事食

１日　おたのしみおやつ　　フルーツパフェ
７日　七夕　　七夕そうめん
18 日　土用丑の日　　うなぎおにぎり(幼児のみ)

今月のおすすめメニュー

〇じゃじゃ麺

(材料)	(幼児４人分)
・生中華麺	200ｇ
・きゅうり	1/2 本
・ごま油	小さじ１
・油	大さじ１
・豚ひき肉	100ｇ
・人参	1/4 本
・干しいたけ	２枚
・ねぎ	1/4 本
・昆布だし	180ｃｃ
・みそ	大さじ１
・砂糖	小さじ１
・しょうゆ	小さじ1/2
・片栗粉	大さじ１

(作り方)

① きゅうりは千切りにして、さっと茹でる。
② 干しいたけ（水で戻してから）、人参、ねぎはみじん切りにカットする。
③ フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉、人参、干しいたけ、ねぎを炒める。
④ ③に昆布だし、みそ、砂糖、しょうゆを加えて調味する。
⑤ 最後に水溶き片栗粉を加えて、肉みそあんの完成。
⑥ 鍋に湯を沸かして、生中華麺を茹でる。
茹で上げたら、ザルにあけ、流水でよくもみ洗いをして、しっかり水気を切る。①のきゅうりを混ぜる。
⑦ お皿に⑥を盛り、⑤を上からかけたら出来上がり。

暑い夏は、たんぱく質をしっかりとって夏バテに気を付けましょう

★お楽しみおやつ“あじさいクッキー”★

６月のお楽しみおやつは、あじさいクッキーでした♪
プレーン味とブルーベリー味のクッキーであじさいの花を、抹茶味のクッキーはは葉をイメージして作りました！

～夏バテ予防に効果的な食べ物～

〇疲労回復【ビタミンＢ・良質たんぱく質】豚肉/うなぎ/卵/大豆/玄米/ごま
〇疲労回復効果を高める【アリシン】にんにく/ねぎ/玉ねぎ/にら/らっきょうなど
〇免疫力を高める【ビタミンＣ】トマト/ゴーヤ/レモン/大葉/キウイフルーツなど
〇胃腸の粘膜を保護する【ムチン】やまいも/納豆/オクラ/なめこ
〇代謝が良くなる・食欲増加【香辛料】わさび/こしょう/とうがらし/しょうがなど

完了食って？？

完了食とは、形のある食べ物をつぶすことができ、栄養のほとんどを母乳やミルク以外から摂れる状態になることを離乳の完了としています。

※離乳食の終わりは大人と同じ食事ではありません！

- **噛む**→噛む練習をたくさんしましょう。
  軟らかすぎず、硬すぎず、大きさは１ｃｍ角程度が◎。
- **味**→子どもの舌は敏感です。なるべく薄味を心がけましょう。
- **消化機能**→まだ十分に発達していません。
  糖分・脂肪分の摂りすぎには注意しましょう。