

食育だより



2015年6月
わかまつ保育園



初夏の日差しが厳しくなってきましたね。暑い日が続いたり、梅雨の時期に入り、体調も崩しやすくなりがちです。リズムのある生活で体調を整えていきましょう。



★夏を元気に乗り切ろう★

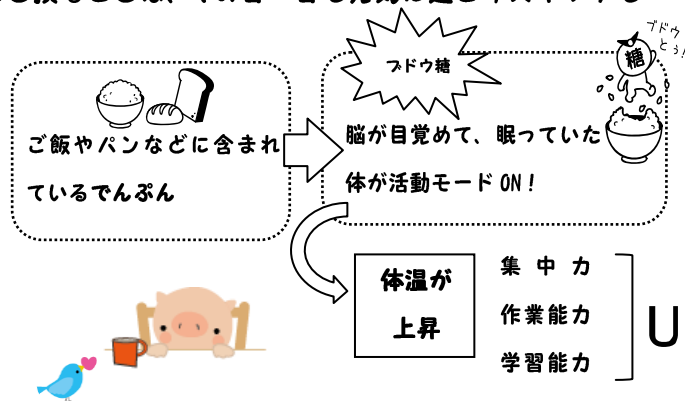
徐々に暑い夏へと近づいてきました！この時期は食欲が低下して、食事が偏ってしまったり、食事の量が減ってしまうことがあります。夏を元気に楽しく過ごすには、毎日の食事が大切です。



○朝ごはんは一日を元気に過ごすスイッチ！

夏に限らず、朝食をきちんと摂ることは、その日一日を元気に過ごすスイッチをONにします。

食欲がわかない時は、汁物やスープにご飯やパンを添えて食べましょう。何か少しでも食べる習慣が身に付くと、自然と朝食が食べられるようになります。



○食欲を高める食材を上手に使おう！

酢やレモン汁のさっぱりとした酸味や、香草(ハーブ)などのさわやかな香りは食欲を高めます。また、香辛料(カレー粉などのスパイス)やにんにくなどを普段の料理に加えるのもおすすめです。



○主食だけの献立に+α！

食欲の低下から、食べやすいそうめんなどの麺類で食事を終わらせることがあります。しかし、暑さで普段よりも体力を消耗するこの時期に、その食事だけでは足りずに、体が負けてしまいます。例えば、そうめんは炭水化物なので、たんぱく質を摂るために肉や魚、豆腐などを足します。また、ビタミン類が豊富な野菜も一緒に食べましょう。

☆例→具沢山の冷やし中華や、サラダそうめんやうどんなど。

そばにてんぷらやとろろ、副菜に冷奴や煮びたし…など。



〈◎この他のポイントもまたお伝えしていきます♪〉

🔍 今月のレシピ紹介 🔍



★豆腐バーグのあんかけ★ (分量は幼児さん1人当たり/ () 内は大人約4人分)

<材料>

鶏ひき肉…25g(150g)、木綿豆腐…30g(180g)、たまねぎ…20g(120g)、パン粉…5g(3/4カップ)、牛乳…5g(大さじ2)、卵…5g(1/2個)、しょうゆ…0.2g(小さじ1/4)、塩…0.2g(小さじ1/5)、【あん】だし汁…20g(120cc)、しょうゆ…1.5g(小さじ1と1/2)、みりん…1.5g(小さじ1と1/2)、塩…0.1g(少々)、片栗粉…0.8g(適量)

<作り方>

- ① 豆腐は水切りをしておく。
- ② たまねぎはみじん切りにして、よく炒めて冷ます
- ③ ボールにひき肉を入れて良く練る。
- ④ ③に①と②、パン粉、牛乳、卵としょうゆ・塩を加え、良く混ぜる。
- ⑤ ④をハンバーグ型に丸め、フライパンかオーブンで焼く。
- ⑥ だし汁にしょうゆ、みりん、塩を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。