食育だより

伊波野保育園
令和７年度７月

梅雨が明けて夏も本番となりました。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、さっぱりして気持ちよく過ごせますよ。

夏バテ予防をしよう！

①食事は量より質を考えてとる

②ビタミンB1を補給する

例）豚肉・ウナギ・大豆・玄米・ゴマ・ほうれん草…

③クエン酸は疲労回復に役立つ

例）レモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干し…

④新鮮な野菜をたっぷりとる

⑤規則正しい生活をする

手作りみそが出来上がりました！

今年2月に保育園で作ったみそが出来上がりました。毎年、同じ材料【大豆と麹(こうじ)と塩のみ】、同じ分量、同じ工程で作る味噌ですが、その年の気温や湿度など様々な要素で違った味のみそが出来上がります。
今年のみそはどんな味に仕上がっているでしょうか？7月より毎日の給食に使っていきます。添加物は一切加えていないので、市販のみそより優しい味がしますよ。

給食おすすめレシピ

ナスのみそ炒め（4～5人分）

材料：豚肉　…１００ｇ
もやし　…１００ｇ
なす　…２本
ピーマン　…1 個
玉ねぎ　…1 玉

調味料：みそ　…小さじ１
しょうゆ…大さじ１
砂糖…適量

～作り方～

① 野菜は食べやすい大きさに切る。
② フライパンに油を熱し、肉を炒める。
③ 肉の色が変わってきたら、野菜を加えさらに炒める。
④ 調味料を加え味を整える。

◇7 月の旬の食材◇

オクラ　ピーマン　かぼちゃ
なす　枝豆　とうもろこし
モロヘイヤ　すいか　など…