

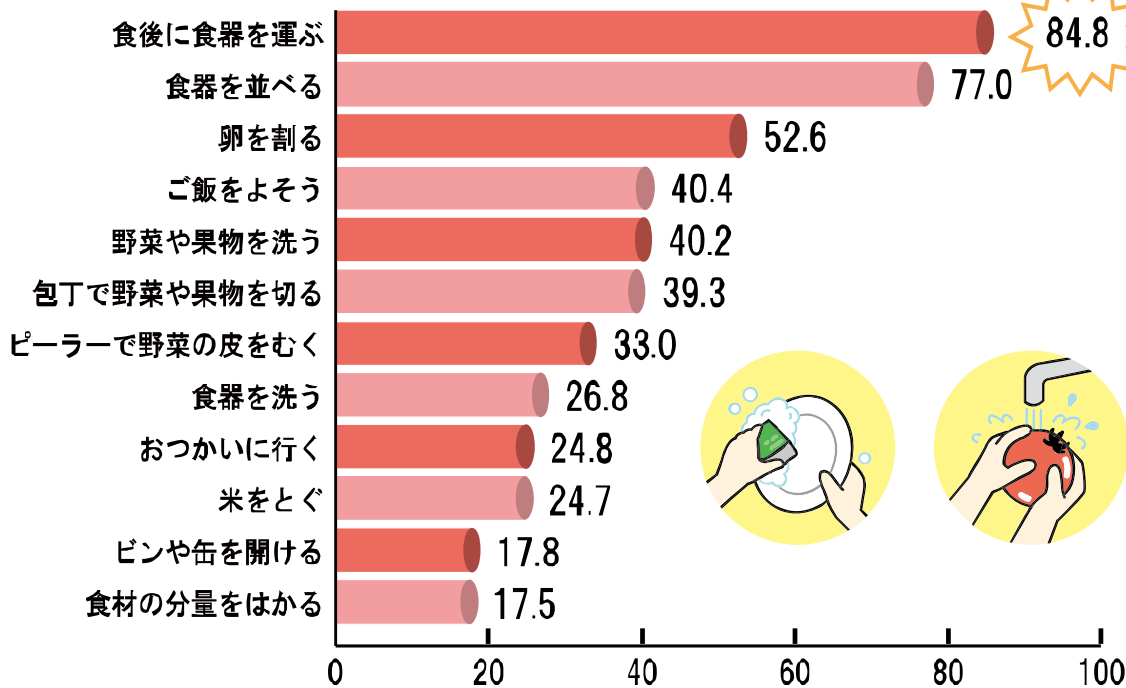


# 給食だより

令和3年7月26日 松島さくら保育園

8月は暑さや水分の摂りすぎで、子どもたちも食欲が減退しがちです。こういう季節は、食べ物を「五感」で味わうことで食事がより楽しくなります。食べ物の味や匂い、見た目、手や舌で触れた時の感触など、子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが「食」の体験です。お盆休みなどで、家族と過ごす時間も多くなりますので、一緒に食事作りをしてみたいはいかがでしょうか。

★幼児（4～6歳の未就学児）が、「よくする・ときどきする」お手伝いの割合



## ★豚肉の元気ソース (8月18日の給食)

<材料> 4人分

- 豚小間・・・240g
- 玉ねぎ・・・1/4個
- いんげん・・・30g
- おろし生姜・・・少々
- おろしにんにく・・・少々
- ねぎ・・・少々
- しょうゆ・・・小さじ2
- 三温糖・・・大さじ1/2
- 酢・・・小さじ1/3
- ごま・・・小さじ1/3

1. 玉ねぎはスライス、ねぎはみじん切りにする。
2. 豚肉、玉ねぎ、いんげんは、それぞれ茹でて、混ぜ合わせる。
3. 生姜、にんにく、ねぎ、しょうゆ、三温糖、酢、ごまは、混ぜ合わせて加熱する。
4. お皿に2を盛り付け、3のタレをかける。

豚肉、にんにく、ごまには、夏バテ予防効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。

## 夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

