

令和7年

8月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

麦茶とお水をしっかり飲んで元気に過ごそう

<お盆>

お盆とは浄土から地上に戻ってくるご先祖様の精霊をお迎えして供養する期間です。

- ・**キュウリ**：ご先祖様に早く家に帰ってきてほしいと、足の速い馬をイメージしています。
- ・**ナス**：キュウリとは別に精霊牛(しょうりょううし)と呼ばれることも。ゆっくりとあの世へ帰れるように、ナスを牛に見立てて作ります。年に1度のお盆料理をご家庭でもぜひ作ってみて下さい！



<お盆料理>



水分補給をしよう！

30～1時間毎に水分をとると良いとされており、「こまめに少しずつ（約100cc）」飲むことで、体内の水分量が安定し、代謝も活発になります。水分を多く含む食材として、きゅうり、ナス、トマト、パイナップル、すいかなどがあります。

1日に必要な水分量の目安として、新生児360ml、乳児960ml～1650ml、幼児1,170ml～1,800mlとされています。プール時にも水分補給は必要です。脱水にならないよう水分をしっかりと、夏を乗り越えましょう！

水分補給のポイント

朝起きた時



汗をかいた後



食事の時



寝る前



今月の旬の食材

冬瓜



<特徴>

- ・からだを冷やす効果があり、風邪や夏バテに効果がある
- ・食物繊維を多く含むため腸内環境を整える
- ・カリウムを多く含むため余分なナトリウムを排除して血圧を正常に保つ
- ・冬瓜に含まれるカリウムは水に溶けやすいため、冬瓜は煮物やスープなど汁ごと食べられる調理法が良いです。

☆8月のメニューで冬瓜の煮物が出るのでお楽しみに☆



パイナップル

<特徴>

- ・抗酸化作用や肌の調子を整えるとされるビタミンCが多く含まれる
- ・食物繊維も豊富なので、腸の調子を整えるには最適の果物
- ・肉や魚などと合わせてよく噛んで食べることで、消化を助ける効果が期待できます（豚肉と夏野菜のパイナップル炒め、お肉のパイン煮、白身魚とパインのカルパッチョ）

えのきとモロヘイヤのバタポン炒め

<材料>・・・約2人分

豚バラ	150 g
えのき	100 g
モロヘイヤ	80 g
ポン酢	大さじ2
黒こしょう	ふたつまみ
有塩バター	15 g

<作り方>

- ①えのきの石づきは切り落としておきます。モロヘイヤは、茎を切り落としておきます。
- ②えのきは、手で割きます。
- ③モロヘイヤは、3cm幅に切ります。
- ④フライパンに、有塩バターを熱し豚バラ肉を入れ色が変わったら、1と2を入れしんなりするまで中火で炒めます。
- ⑤黒こしょう、ポン酢を入れ、味が馴染むまで中火で炒め火から下ろします。
- ⑥盛り付けたら完成です。