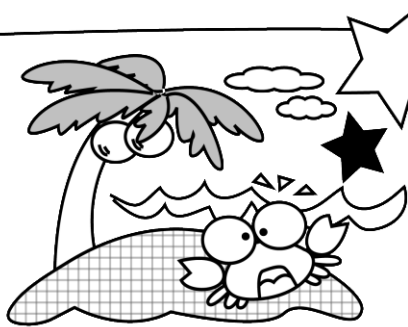


# ☆8月の食育だより☆

平成27年7月22日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又

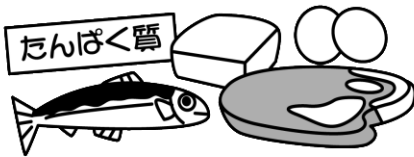


## 夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

### \*冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。



### \*たんぱく質を必ずとりましょう！

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

### \*香辛料を上手に使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。



## 人気メニュー紹介

### フィッシュバーガー

7月15日(水)の献立より

材料	幼児4人分	作り方
ロールパン	6個	① 魚に塩少々をふっておく
しいら	4切れ	② 小麦粉を水で溶く
塩	少々	③ 魚に②をつけてからパン粉をつける
小麦粉	適量	④ ③を油で揚げる
パン粉	適量	⑤ ソースとマヨネーズを合わせておく
油	適量	⑥ ロールパンに切りこみを入れる
ソース	小さじ2	⑦ パンに食べやすい大きさに切った魚と⑤をはさむ
マヨネーズ	大さじ2	

※せん切りキャベツやレタスなどを入れても美味しいですよ

## 「しいら」という魚を知っていますか？

「しいら」は静岡県駿河湾でとれ、土肥漁港であがったお魚です。成魚は最大体調2メートル、体重40kg近くにもなります。旬は7月～9月といわれています。







