



令和7年8月1日
常念寺保育園

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。いよいよ本格的な夏がやってきました。各クラスで植えたトマト、きゅうりなどの夏野菜も続々と収穫！子どもたちの食べたい食べ方でいただいています。今が旬の夏野菜(トマト、きゅうり、なす、とうもろこし等)を食べ、汗で失われるミネラルやビタミンを摂り、夏の暑さに負けない身体を作って乗り越えていきましょう。



*** 暑さに負けない、丈夫な体を作しましょう！**



夏の間の体力を補充するための食事と、休息の大切さを知り、夏ならではの遊びを存分に楽しみましょう。



食欲を増進させる調理のコツ

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、見た目や味付けに変化を付け、思わず箸を付けたくくなるような料理の工夫をしてみたいでしょうか。

1、酸味を利かせる



酢やレモン、梅干しなど、さっぱりしてて食欲UP。

→のり酢和え(ほうれん草・もやし・酢、しょうゆ、海苔)・鶏肉の梅じょうゆ焼き(下記レシピ)

2、香辛料や香味野菜を利用する

香辛料や香味野菜には胃液の分泌促進する働き

→にんにく(お肉を炒める時に追加してみる)・カレー粉(野菜炒めのアクセントに)
しその葉・ねぎ・みょうが等



3、料理の温度を工夫する

ときにはあつあつの物や、逆に冷えた冷たい物など料理の温度に変化を付けると食べやすくなる

→冷たいそうめん・温かい汁に具材やそうめんを加えてにゅうめん等



『夏バテ』を起こさないために

①生活リズムを保つようにする ②睡眠を十分にとる ③毎日3食食事を摂る

食欲を増進させる調理で作った美味しい料理を食べて、

元気いっぱい過ごしていきたいですね(*^-^*)



レシピ

《鶏肉の梅じょうゆ焼き》

★さっぱりとしていて暑い夏におすすめです。



●材料 4人分

・鶏もも肉	200g
・塩	少々
・小麦粉	大さじ1
・油	適量
・梅干し	1個
・めんつゆ	適量

●作り方

- ① 鶏もも肉はソテー用に切り、塩を振っておく。
- ② めんつゆに水を入れ混ぜ、梅干しは種を取り除ききざんで加えタレを作る。
- ③ ①に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面焼く。焼けたら②のタレを付けながら再び焼く。

1人分 エネルギー 102Kcal 蛋白質11.2g 脂質5.4g