



# 8月給食だより



夏の日差しが強くなり、本格的に暑くなってきましたね。気温が高い日が続くと、子どもも大人も何もやる気が起きなかったり身体も怠くなり、ついダラダラと過ごしがちになるのではないのでしょうか？今月は、暑い夏を乗り切る為の過ごし方のお話です。

## 夏の生活を見直してみよう！

### 冷たいものの飲みすぎ食べ過ぎに注意！



食べ過ぎると胃腸に負担がかり、胃が弱って食欲低下につながってしまうので、しっかり量の管理をしましょう♪

### 朝ごはんはしっかり食べよう！



朝ごはんこそ、1日のエネルギーや栄養のもと！暑い時期でもしっかりと朝ごはんを食べましょう！

### 夏野菜をたっぷり食べよう



夏野菜は体の熱を冷やす役割と、ビタミン・ミネラルが豊富で、この時期に体が必要としている栄養素がたっぷり含まれています♪

### 冷房の当たりすぎに気をつける



冷房が効いた部屋ばかりにいるとおなかが冷えて、胃や腸の働きが悪くなったり、汗が冷えて風邪をひきやすくなってしまいます。

### 食中毒に気をつけよう！



食中毒が増えるのは夏！手洗いをしっかりしたり、お弁当作りの時は素手で触らない・保存温度に気をつけましょう。



教えてあおい先生！

## 集中できる環境づくり

子どもがよくごはんを食べてくれるようになるためには、**食事時の環境づくり**も大切です。小学校にあがる頃までは、身体のバランスを取りながら食べるという、2つの動作を行うのが難しい時期です。そのため、いすに座るときは**足裏全体が床につく高さ**にし、**机の高さは、胸とおへその間**に来るように調整してみてください。また「他の部屋の電気は消し、ダイニングのスポットライトだけつけるようにしたら食べるようになった！」ということもあります。おもちゃやテレビなどの存在をなくし、目の前のごはんに集中できる環境づくりを心がけてみてください♪



ぜひ、試してみてくださいね♪



### おすすめレシピ

### 夏にぴったり！食欲増進レシピ



材料(大人2人、子ども1人分)

### なすと豚肉の味噌炒め

豚肉(こまorもも)…180g  
小麦粉…大さじ1 (10g)  
なす…2個 (150g)  
ねぎ…2/3本 (70g)  
ピーマン…1個 (40g)

- ①豚肉は1~2cm幅に切り、小麦粉を揉み込む
- ②なすは皮をしま目に剥いて短い縦切り、ピーマンは1.5cm四方に切り、ねぎは小口切りにする
- ③フライパンに油をひいて、なす、ピーマン、ねぎを炒め、しんなりしてきたら豚肉を加え炒める
- ④豚肉の色が変わったら合わせ調味料Aを加えて、味付けをしたら完成！！

炒め油…適量

A { 砂糖…大さじ1/2 (4.5g)  
みそ…大さじ1強 (15g)  
しょうゆ…小さじ1/2 (2.5g)

