



給食だより

令和5年7月

日に日に気温が高くなり、今年もとうとう暑い夏が近づいてきましたね。
暑い日が続くと心配になるのがお子さまの【夏バテ】や【熱中症】ではないでしょうか？
暑さでどうしても体がだるくなり食欲も失せてしまいがちですね。
今回は、そんな夏バテの対策やおススメのレシピをご紹介します♪

管理栄養士も実践している！

夏バテ対策！何を食べれば良い？

食事は【色の濃いもの】を選んで食べるようにしましょう。

色が濃い食材は栄養価が高いため、同じ量でも多くの栄養素を摂ることができます♪



白米を七分つき米にする



パンを全粒粉パンにする



白砂糖をきび砂糖にする



白身魚を青皮魚にする



緑黄色野菜を選ぶ



脂身が少ない赤身肉を選ぶ

夏バテにならない為には？



1日3食必ず食べる！

毎日の食事をきちんと摂り
生活リズムを整える事で強い体になります

冷たいものを摂りすぎない！

食べ過ぎると胃腸に負担がかり、
食欲低下につながってしまいます



食欲がない時は、消化のいいものを！

食事をしないとエネルギー不足になります
食べやすく消化の良いものを食べましょう♪

カレー味が食欲をそそる！ 鶏肉のカレー揚げ♪

2つの調味料で味付けするカレー風味のから揚げ
スパイシーな香りが食欲をそそります♪



～大人2人+子ども1人分～

鶏もも肉…1枚(250g)

A { しょうゆ…大さじ 1/2
カレー粉…少々

片栗粉…大さじ 3

揚げ油…適量

- ① 鶏肉は1個が20gほどになるように切る
- ② ボウルにAを合わせ、鶏肉を加えて揉みこむ
- ③ 冷蔵庫で15分寝かせる
- ④ 揚げ油を中温(170℃)に熱する
- ⑤ ①に片栗粉をまぶして入れる
- ⑥ 上下を返しながらか5分ほど揚げたら完成！