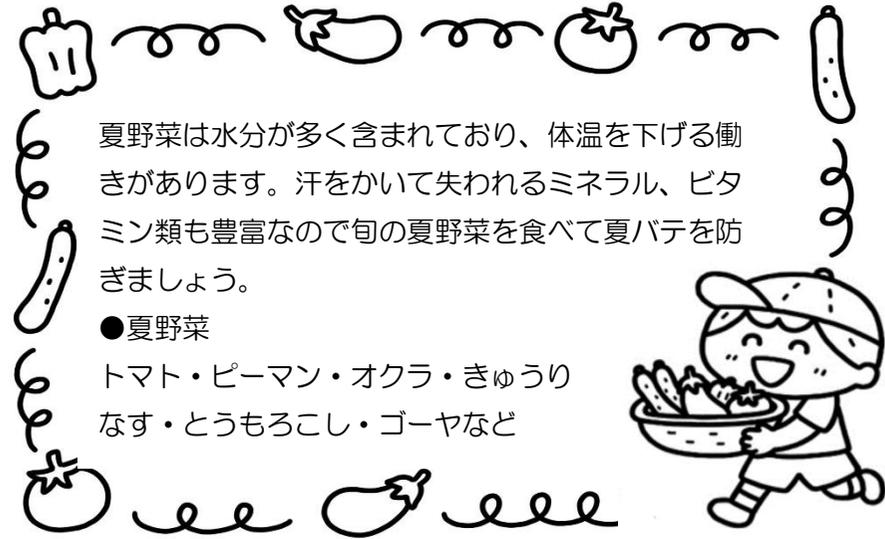




給食だより

社会福祉法人 虹福祉会
富士こども園
令和2年7月28日(火)



夏野菜は水分が多く含まれており、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラル、ビタミン類も豊富なので旬の夏野菜を食べて夏バテを防ぎましょう。

●夏野菜

トマト・ピーマン・オクラ・きゅうり
なす・とうもろこし・ゴーヤなど



白身魚の南蛮漬け

●材料4人分

- ・カレイの切り身 4切れ
- ・片栗粉 18g (大さじ2)
- ・油 適量
- ・玉ねぎ 140g (小1個)
- ・赤ピーマン40g (1個)
- ・ピーマン 40g (1個)
- ・砂糖 5g (小さじ1強)
- ・醤油 14g (小さじ2強)
- ・酢 14g (小さじ3弱)
- ・塩 0.6g

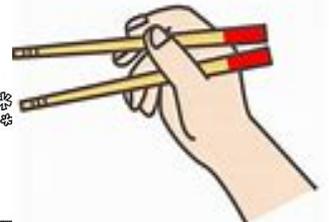
●作り方

- ①玉ねぎは薄切り、赤ピーマン、ピーマンは千切りにして茹でる。
- ②砂糖、醤油、酢、塩を混ぜ合わせて南蛮酢を作り、①の野菜を漬けておく。
- ③魚に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ④皿に魚を盛り付け、南蛮酢に漬けた野菜をのせる。



魚は鮭、青魚などに代えても
作れます。

小さく切ったスポンジを
箸でつまんで移動させる
ゲームをして、楽しみなが
ら練習もしました♪



家庭での水分補給のポイント

子どもは体温調節機能が未発達で、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすいため、大人よりも熱中症になりやすいです。喉が渇く前にこまめな水分補給をしましょう。糖分の多い清涼飲料水ではなく、お茶やお水が良いですね。



8月の食育目標

生活リズムと食について考える

休日も早寝早起きをして生活リズムを崩さないように気をつけよう。