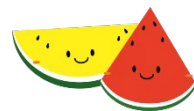




献立担当 キッズランチクラブ

## 令和2年7月キッズだより



暑い夏でも汗をかきながら元気いっぱい遊ぶ子供たち、夏の到来です。  
食中毒の対策として保育園では材料の管理・加熱調理にさらに気を付けていきます。  
また、たくさん汗をかくこの時期は熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給を忘れずにしましょう。  
楽しい夏を元気にのりきるためにも規則正しい食生活と十分な睡眠を心掛け、  
生活リズムを整えましょう！「早寝・早起き・朝ごはん」

### 7月の献立のポイント



\*7月7日は七夕献立です。

\*7月は県産品奨励月間です。沖縄料理を多く、可能な限り材料は県産品で対応します。

モーウィ和え物・もずくの酢の物・鶏と冬瓜の汁・沖縄ちゃんぽん・オクラ和え・油味噌・  
アーサ汁・パパイアちゃんぷるー・うちなー風煮付け・へちまウズサー・千切りイリチー・  
もずく丼・豆腐ちゃんぷるーなど予定しています

### 今月のおすすめレシピ

#### じゃこのチーズパン (4人分)

フランスパン 1/2 本または食パン8枚切り4枚 → フランスパンは食べやすくスライス。

バター 15g パンにバターをぬって、しらす干しとピザチーズをのせて

しらす干し 20g トースターで焼く。仕上げに青のりをふって出来上がり！

ピザチーズ 40g ※なるべくフランスパンを使って咀嚼の練習をしましょう。

青のり粉 少々 ※バターの代わりにマヨネーズでもOK!

※しらすは湯通しして使いましょう

### 夏バテ対策、夏に摂りたい栄養



#### ビタミンA

抗酸化作用を持つビタミンで肌の健康維持、発育促進、喉や鼻の粘膜に働いて細菌から体を守ります。(レバー・人参・モロヘイヤなど)

#### ビタミンB1

疲労回復や糖質のエネルギー代謝に欠かせない栄養素。不足すると分解できない糖質が残り疲れやすくなります。(豚肉・うなぎ・玄米など)

#### ビタミンC

免疫力があがり、風邪の予防、病気に負けない強い体を作ります。また、肌の老化を防いだり紫外線によるシミの原因となるメラニン色素の発生を抑制します。

熱に弱いので生での摂取がおすすめです。(赤ピーマン・ゴーヤー・キウイなど)

#### クエン酸

疲労物質である乳酸の分解や体の新陳代謝を促します。血液を改善したりミネラルの吸収を促進する働きもあります。(レモン・グレープフルーツ・梅干しなど)

#### 乳酸菌

夏の体調不良は腸の疲れからくることも。腸内の善玉菌を増やす乳酸菌を摂って腸内環境を整えましょう。(ヨーグルト・チーズ・ぬか漬けなど)