



令和2年7月
おくだほいくえん
給食室



夏がやってきました

7月は梅雨が明けると本格的に暑い日が続きます。又、今年の夏はマスクを装着することも多くなるので例年よりも熱中症の増加も危惧されています。熱中症が起こりやすいのは「気温や湿度が高いとき」や「風が弱く、日差しが強いとき」だけでなく「朝ご飯を抜いたり、寝不足によって体調がすぐれないとき」にも症状が出る場合があります。しっかり対策をし、健康に夏を過ごしましょう!



朝食をバランス良く取りましょう

「朝食を毎日バランス良く食べる」ということは忙しい毎朝には少し難しいこともあり、パンや牛乳、ヨーグルト、おにぎりで済ませてしまう事が多いと思います。何も食べないよりもずっと良いことですがバランス良く食べるには肉などのたんぱく質類や野菜類が不足しています。

たんぱく質類は目玉焼きやウインナーなど簡単に調理できるものからも摂取できます。野菜類は「身体の調子を整える食べ物」なのでより多く摂取する事が望ましいです。色々な種類の野菜をスープに入れて煮込むと食べやすく、沢山摂取できます。又、果物類も野菜と同じ「身体の調子を整える食べ物」なので野菜が少ないと感じたらりんごやキウイなどのさっぱりとした果物を一緒に食べるのも良いです。しかし、果物は水分が多いので食べ過ぎるとお腹を壊してしまうので注意しましょう。



~朝ごはんにおすすめ バランスレシピ~

- ①ウインナーロール
- ②野菜たっぷりスープ
- ③みかんヨーグルト

- ①ウインナーをお皿に並べラップをし、電子レンジで500W 1分ほど加熱する。その後ケチャップと和えてパンにはさむ。
- ②鍋に水を沸かし、一口大に切った人参、キャベツ、玉ねぎ、アスパラガスを入れて煮る。火が通ったら味を付ける。(前日の夜に作り粗熱を取ったら冷蔵庫に入れ、翌朝しっかり加熱でも◎)
- ③みかんの缶詰を無糖のヨーグルト(缶詰が甘いので無糖)に混ぜ合わせてお皿に盛る。

