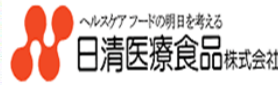


# 7月栄養だより



7月に入りだんだんと暑くなってきました。夏になると体がだるく、食欲もないなどの不調を感じやすくなります。

夏バテや熱中症にならないように対策をしっかりとって暑い夏を乗り切りましょう！



## 夏バテにはビタミンB1がおすすめ☆☆



ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養素です。

不足するとエネルギーをうまく作り出すことができなくなり、だるさや食欲不振といった夏バテの症状を起こします。

ビタミンB1を多く含む食品には、豚肉、豆類、玄米などがあります。

豆類は苦手な子が多いですが、園で提供している大豆をたっぷり使ったカレーは、子ども達からも人気のメニューなのでおすすめです！

## 給食の人気メニューご紹介



### ◆大豆とひき肉カレー◆

<材料> (幼児4人分)

豚ひき肉 120g  
大豆水煮缶 60g  
玉ねぎ 1個(大きめなら1/2個)  
人参 1/3本  
じゃが芋 1個 油(炒める用)

カレールウ 60g  
牛乳80ml  
水280ml  
コンソメ小さじ1/4  
中濃ソース小さじ2/3  
ケチャップ小さじ2/3

こども園ではバーモントカレールウをベースに調味料を追加しています。牛乳入りのまろやかなカレーです☆

<作り方>

- ①玉ねぎは1.5cm角(お好みの食べやすい形で)、人参はいちょう切り、じゃが芋は一口サイズの小さめな乱切りにする。
- ②鍋に油をひき、①の野菜を炒める。野菜がしんなりしてきたら、ひき肉を加えサッと炒める。
- ③鍋に水切りした大豆と水を入れ、蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④一旦火を止めて、カレールウを溶かす。溶けたら弱火にして、残りの調味料(牛乳以外)を入れ、とろみが出てくるまで時々かき混ぜながら煮る。
- ⑤最後に牛乳を加え5分程度煮こむ。



## 7月の給食いろいろ...

### 冷たいめん提供がはじまります！

カラフルなそうめんや夏にぴったりの冷やしラーメンなどを予定しています。

### おやつ新メニュー:カレーチーズトースト

カレーとチーズの風味が食欲をそそるおかず系トーストです！お楽しみに☆

