



# 今月の食育目標

三食しっかり

食べましょう

## 生活リズムを整えよう！

子どもが健やかに成長するためには、よく遊び、よく食べ、よく眠ることが大切です。乳幼児期は身体や内蔵機能が未成熟なため、一度に大量の栄養を貯めておくことができません。そのため、きちんと食事を摂らなかつたり、食事の間隔が空きすぎてしまうと、生活のリズムが乱れたりする原因となります。毎日、同じ時間に食事を摂ることで体内に食事のリズムが出来上がり、脳や内臓が活発に働き、必要な栄養を効率よく吸収できるようになります。

元気いっぱい遊べるように、生活のリズムを見直し、三食しっかり食べられる環境を整えましょう。



# きゅうしよくだより

令和5年7月1日 光明第二保育園

梅雨の晴れ間、夏の到来を思わせる日差しが時折みられるようになりました。保育園ではプール遊びも始まり、子どもたちは暑さに負けず元気いっぱいに遊んでいます。今月の食育目標は「三食しっかり食べましょう」です。夏バテや熱中症など体調管理に気をつけるためにも、生活のリズムを整え、三食しっかり食べて、暑い夏に負けない体づくりをしましょう。



## 夏バテ防止レシピ！～スタミナ料理～

夏バテには、睡眠・食事をしっかり取ることが大切。夏場はそうめんなどのど越しの良い食事が多くなりがちなので、栄養バランスが偏りやすくなります。肉、魚、卵などたんぱく質を含む食材をしっかり摂るようにしましょう。今回は夏バテ防止におすすめな、お肉を使ったレシピを紹介します。

### ☆夏野菜と豚肉のスタミナ味噌炒め☆

◎材料（4人分）

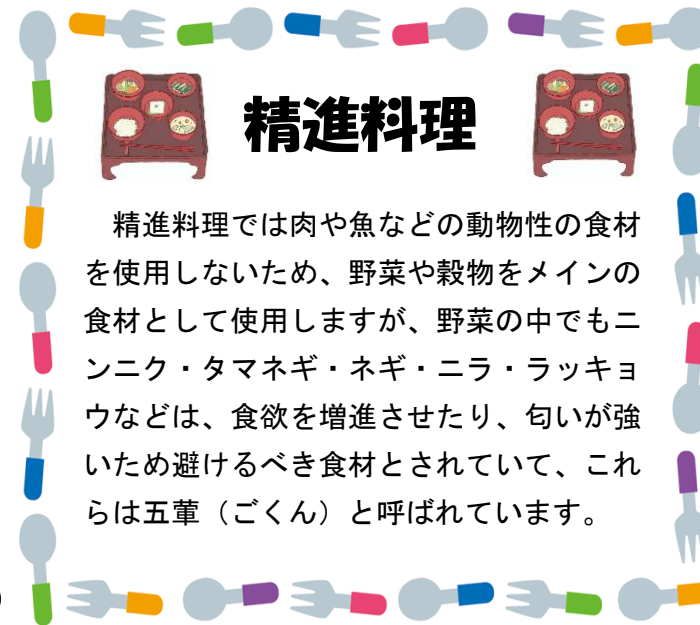
- |           |      |       |          |
|-----------|------|-------|----------|
| ・豚肉（こま切れ） | 300g | ☆味噌   | 大さじ1と1/2 |
| ・たまねぎ     | 1/2個 | ☆砂糖   | 大さじ1     |
| ・なす       | 2本   | ☆酒    | 大さじ3     |
| ・ピーマン     | 3個   | ☆醤油   | 大さじ1/2   |
| ・油        | 適量   | ・にんにく | 少々       |
|           |      | ・しょうが | 少々       |

◎作り方

- ①たまねぎは薄切り、なすはヘタをとり5mmの輪切り、ピーマンは種を取り一口大に切り、にんにくとしょうがはすりおろします。
- ②フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、たまねぎ・なす・ピーマンを入れ、さらに炒めます。
- ③☆の調味料はすべて合わせ、全体に絡めたら完成！！

## 精進料理

精進料理では肉や魚などの動物性の食材を使用しないため、野菜や穀物をメインの食材として使用しますが、野菜の中でもニンニク・タマネギ・ネギ・ニラ・ラッキョウなどは、食欲を増進させたり、匂いが強いので避けるべき食材とされていて、これらは五葷（ごくん）と呼ばれています。



豚肉に含まれているビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあります。豚肉・うなぎ・大豆などはビタミンB1を多く含むので、積極的に食べましょう。また、豚肉はたまねぎと一緒に食べると、さらにビタミンB1を吸収しやすくします。

なすやピーマンなどの夏野菜は水分を多く含み、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やビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。夏野菜をたくさん摂り、ビタミン類を補給しましょう。