



# 給食だより

松島さくら保育園

令和4年7月25日

日増しに暑くなってきました。古くは万葉集にも「夏ヤセ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには、冷たい清涼飲料水などは、なるべく控えた方が良いでしょう。



8月のメニューを紹介します。

～ビタミンたっぷりレシピ～

<作り方>

## ★豚肉とトマトのチーズ焼き

<材料>4人分

豚肉・・・150g

玉葱・・・1/4個

人参・・・1/8本

しめじ・・・1/5袋

トマト・・・1/4個

ピーマン・・・1個

とろけるチーズ・・・適宜

1. 玉葱はスライス、トマトは角切り、人参とピーマンは千切り、しめじは小房にする。
2. フライパンに油（適量）を熱し、玉ねぎをよく炒める。豚肉を加えさらに炒める。人参、しめじ、トマト、コンソメ（小さじ1/3）、塩（少々）ソース（小さじ2）、ケチャップ（小さじ4）、砂糖（小さじ1/2）を加え混ぜる。
3. 天板に2を流し入れ、チーズとピーマンののせ、チーズがとけるまでオーブンで焼く。



## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

## お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。

## 漢字で食育 砂田登志子

漢字にはいろいろな同音異義語があります。食に関する熟語に他の漢字を当てはめてみました。

**朝食**・・・一層内容を充実させ、心身を整え調節、調律する【調食】に！

**昼食**・・・栄養、愛を注ぎ、食卓に話題を注ぐ【注食】に！

**間食**・・・栄養バランスを考えて勧めたり、いただいたりする【勸食】に！また、空腹でない時には、みているだけの【観食】に！

**軽食**・・・カロリーや栄養素を計算し、計画する【計食】に！

**夕食**・・・時には遊び心いっぱい【遊食】として楽しんでみましょう！

