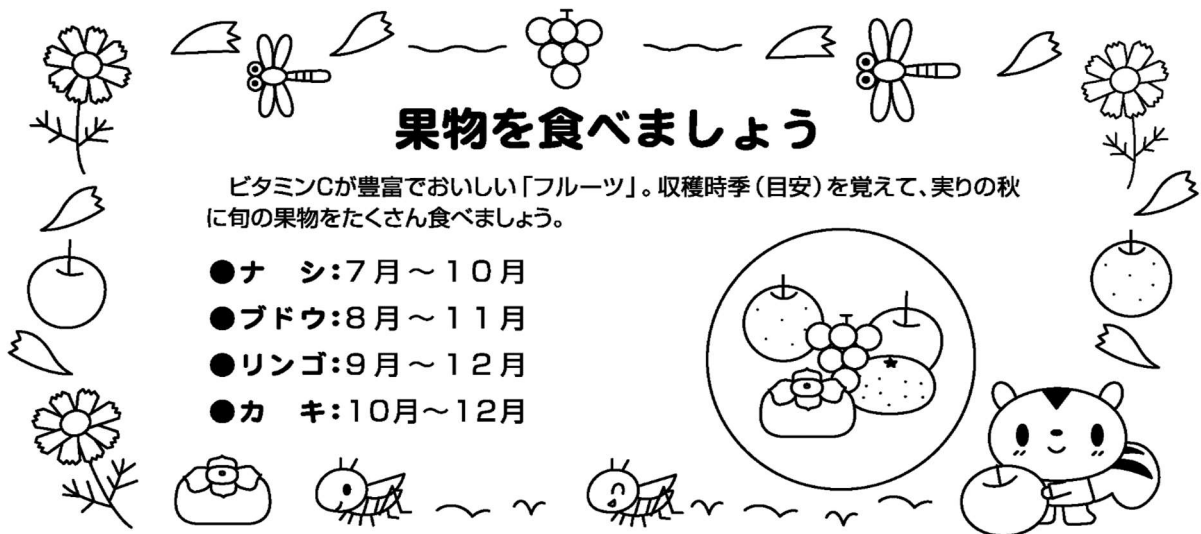


## 給食だより 9月

今年の夏は猛暑日が多く、とても暑かったですね。中でも、たちばなの子どもたちは暑さに負けず元気いっぱいにご過ごしています。こんがり日焼けした姿をみると、なんだかたくましく感じます。まだまだ残暑が続きますが水分をこまめに取り、また夏の疲れも出てくる時期ですので、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

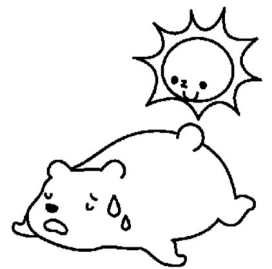


ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ:7月～10月
- ブドウ:8月～11月
- リンゴ:9月～12月
- カ キ:10月～12月

### 夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気を付けましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる野菜(トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など)や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を促進できます。納豆と野菜、豚肉、卵をのせたスタミナそばもおすすめです。



### おすすめレシピ・スタミナ炒め

#### 【材料】

- ・なす 3本
  - ・ピーマン 1ケ
  - ・豚肉 100g
  - ・中華だし
  - ・醤油
  - ・ごま油
- 適量

#### 【作り方】

- ①なすとピーマンを食べやすい大きさに切る。
- ②なすは水にさらしてアク抜きをする。
- ③なす・ピーマンを炒め、ある程度火が通ったら豚肉を入れ炒め、調味料で味付けをする。

※園では収穫した野菜のみで作りましたが、子どもたちが良く食べてくれたレシピです。お肉をプラスすることでボリュームもでて、スタミナがつきそうですね。味付けを味噌にしても美味しいですよ！