

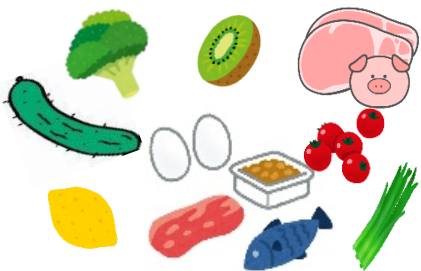


イトンちどり保育園  
2025年8月

# 8月 給食だより

連日の夏の暑さで食欲が無く疲れが出やすい時期です。暑い日には冷たいデザートや飲み物等偏った食事になりやすく、食事のバランスが乱れがちです。疲労回復食材を積極的に取り入れ、元気に夏を乗り切りましょう！

## 疲労回復のためには3食の食事を しっかり摂る事が基本です！

|                                                                                        |                                                                                    |                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ビタミンC</b><br>ブロッコリー・キウイ・<br>ゴーヤ・パプリカ・<br>レモン・キャベツ<br>疲労の原因となる活性酸素を<br>抑え、疲労物質の分解や排出 |  | <b>ビタミンB1</b><br>豚肉・うなぎ・大豆・豆腐<br>玄米・アーモンド<br>糖質をエネルギーに変える<br>ために必要。疲労の原因になる<br>乳酸の蓄積を防ぎ、<br>筋肉や脳の活動を維持 |
| <b>クエン酸</b><br>レモン・梅干し・酢・<br>柑橘類<br>疲労の原因となる<br>乳酸を分解                                  | <b>たんぱく質</b><br>肉・魚・卵・大豆・<br>乳製品<br>筋肉を修復し<br>新陳代謝を促し<br>疲労回復を<br>サポートします！         | <b>アリシン</b><br>にんにく、にら、玉ねぎ<br>ビタミンB1の吸収を助け<br>糖質をエネルギーに                                                |

食欲が無い時は無理のない範囲で食べやすい物を選んで食べましょう。  
のど越しが良いおかゆやうどん、ヨーグルト、ゼリーなどは消化が良いのでおすすめです。



### 夏の食材を使ったレシピ 「ゴーヤ入りチャンフルー」



旬の野菜のゴーヤにビタミンB1が豊富な豚肉を使っています！

| 材料・4人分 |           | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 豚もも肉   | 120g      | <ol style="list-style-type: none"><li>①豚肉を3cm幅に切る。小松菜とにんじんは食べやすい大きさに切る。</li><li>②ゴーヤはへた、わた、種を取り除いて2mmに切り、下茹でする。</li><li>③豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして30分ほど水を切る。</li><li>④フライパンにごま油を熱し、豚肉、にんじん、小松菜、ゴーヤ、もやし<br/>の順に加えて炒める。</li><li>⑤豆腐を加え、崩しながら混ぜる。</li><li>⑥しょうゆ、塩、花かつおを加えさっと混ぜる。</li></ol> |
| 木綿豆腐   | 1丁        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 小松菜    | 200g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| にんじん   | 160g      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ゴーヤ    | 60g(1/2本) |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| もやし    | 1袋        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ごま油    | 大さじ1      | <br><br>*子どもが食べやすいようにゴーヤは少なめにしています。<br>最後に卵でとじてもおいしくいただけます。                                                                                                                                   |
| しょうゆ   | 大さじ1      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 塩      | 少々        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 花かつお   | 12g       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

