



給食だより7月



令和3年7月1日

釧路市こども保健部 こども育成課保育担当

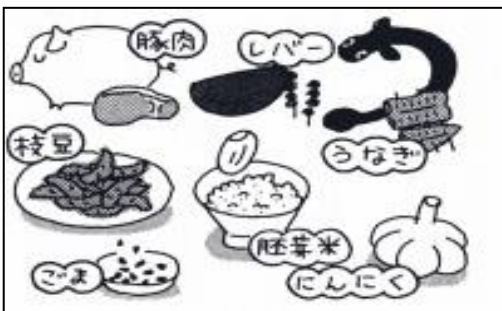
いよいよ、釧路にも暑い夏が訪れようとしています。水分をしっかり補給して、熱中症予防・脱水予防に努めましょう。これから外遊びが多くなる時季になりますので、栄養と休養をしっかりとして、体調を崩さないようにしましょう。

「土用の丑の日」

今年の夏の「土用の丑の日」は7月28日です。「丑の日に『う』のつくものを食べると夏バテしない」というのが、この日に「うなぎ」を食べるいわれになっています。「スタミナ食品」として有名なうなぎには、ビタミンA・B1・B2・DHA・EPAなどが豊富に含まれています。

ビタミンB2は皮膚や粘膜の機能を正常に保つことに関わっています。不足すると口内炎、口角炎、舌炎、角膜炎などを起こします。また、成長に関わるビタミンで、活動量の多い子どもは不足しないように注意する必要があります。

うなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



★ビタミンB1を多く含む食材★

夏場はエネルギー消費量が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。夏バテ防止のためにも、食品からビタミンB1を補給しましょう。

暑いとジュースの量も多くなりがちですが、糖分が多く含まれているものが多いので、飲み方や量に気をつけましょう。



♪作ってみませんか♪

鶏肉のマーメレード焼き

給食で提供しているメニューをご紹介します。マーメレードジャムを入れる事で、お肉がやわらかくなり、さっぱりした風味で好評です。ご家庭でもぜひおためしください。

材 料 (大人2人+子供2人)

- | | |
|----------|----------------|
| ・ 鶏もも肉 | 250 g |
| ・ 玉ねぎ | 30 g (中1/6個) |
| ・ しょう油 | 12 g (小さじ2) |
| ・ 酒 | 12個 (小さじ2強) |
| ・ マーメレード | 18 g (小さじ2.5強) |
| ・ 油 | 4 g |

(作り方)

1. 鶏肉を一口大に切る。玉ねぎはすりおろす。
2. Aを合わせて①を漬けて30分おく。
3. フライパンに油をしいてあたため、②の鶏肉の汁気を切って両面を色よく焼く。
4. 残っている漬け汁を入れて、からめるように焼いて出来上がり。

