



令和5年6月29日発行
認定こども園飯田ルーテル幼稚園

暑い日が続くと体が疲れ、食欲も落ちてきます。夏バテしないように心がけていきたいですね。

こんな食べ方をしていませんか？

- 冷たい飲みもの、清涼飲料のとりすぎ
- おやつのだらだら食べ
- あっさりしたものばかり食べる



冷たい飲み物は、糖分が多く含まれていても甘さを感じにくいので、たくさん飲んでしまいがちです。麦茶や緑茶であれば、手軽に水分補給できます。



おやつは時間を決めて食べるのが良いです。市販のおやつも使いつつ、乳製品や果物なども食べられたらいいですね。

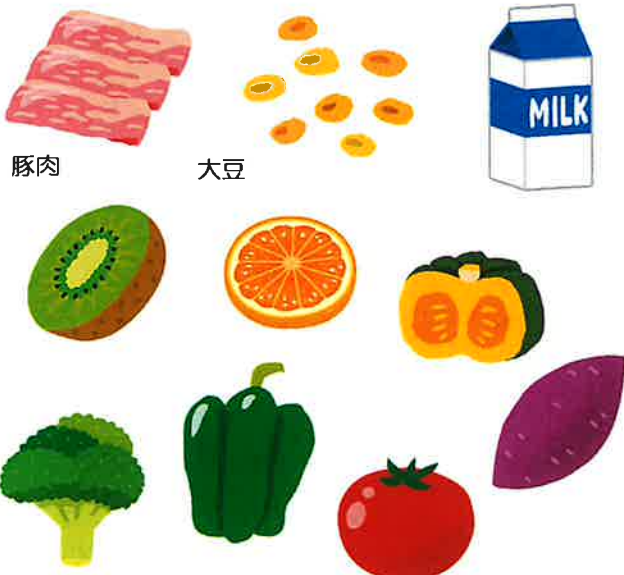


そうめんやそばなど、簡単に調理できる麺類は、夏によく食べますね。肉や魚、野菜などの具も添えて、一緒に食べると栄養も補うことができます。

料理に取り入れたいおすすめ食材

ビタミン B は糖質をエネルギーに変えてくれます。

ビタミン C は免疫力を高める働きがあります。



★ココア豆★

材料（大人4人分）

- ・乾燥大豆 60g
- （水で洗ってたっぷりの水に漬けて一晩おいて戻す）
- （水煮大豆を使う場合は、水気をしっかりと拭き取る）
- ・片栗粉 大豆にまぶす用
- ・砂糖 大さじ2
- ・水 小さじ1
- ・ピュアココア 小さじ2
- ・サラダ油 大豆を揚げる用



作り方

- ① 大豆の水気を切り、キッチンペーパーなどで拭く。
- ② 大豆に片栗粉をまぶして、油でカリッとなるまで揚げる。
- ③ 別のフライパンに砂糖と水を入れて弱火で砂糖を溶かし、フツフツとさせる。
- ④ 弱火のままココアを入れて混ぜる。ツヤが出てきたところで、②の大豆を入れて混ぜる。
- ⑤ 始めはベタッとしているが、まぜているうちに乾いてきて軽くなったら、できあがり。

6月の給食メニューより