



2020年 8月

大宮まぶね保育園
06-6955-4571
携帯 080-4249-5006

夏本番となりました。子どもたちは汗をいっぱいかきながら夢中で遊んでいます
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテをおこしやすくなります。
食事を通じて夏バテ予防を行い、この暑さと感染症を乗り切りましょう。

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミン C（野菜・果物）
- ・ビタミン B1（鶏肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ち着いた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・しょうが→少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→
後味がさっぱりして食べやすくなる

今月のレシピは【サケのパセリ焼き】です。
サケは栄養の宝庫（アスタキサンチンが豊富）
な魚です。簡単レシピですのでお試しください。

鮭のパセリ焼き

【材料】4人分

サケ（切り身）…50g×4切れ

マヨネーズ…おおさじ2	卵黄…1個
塩…少々	三温糖…小さじ
酒…小さじ2	パセリ…1個

【作り方】

- ①サケは塩と酒を振り、下味をつけてホイルケースに入れる。
- ②卵黄、マヨネーズ、三温糖を合わせてよく混ぜ、
③のサケの切り身の上のにせる。
- ③オーブントースターで約15分～20分焼き
（うっすらと焦げ色がつく程度）、
焼き上がったらみじん切りパセリを散らす。
※ サケは、皮を取り除いて食べやすいように下処理します。

食育活動

7月はとまと組さんとりんご組さんがとうもろこしの皮むきを行いました。
少し難しそうでしたが力いっぱい引っ張って皮をむきました。
全クラスに分49本も頑張ってくれてありがとう☆
とうもろこしは蒸し焼きで食べました。食べるのが初めての子どもたちは、
食べ方に苦戦しましたが美味しく食べました。

8月はみかん組さんが枝豆のさやだしをします。みんな上手にさやだしをしてね。
その日の3時のおやつは「枝豆入りのおにぎり」です。お楽しみに!!

