



《給食だより》



気温の高い日が続いていますが皆さん夏バテをしていませんか？暑さで食欲が低下すると、あまりご飯を食べることができなくなり、それによって体調が崩れてさらに食欲が低下してしまう。このように夏バテになると負のスパイラルに陥ってしまいます。秋が近づいてきてはいますが、まだまだ暑い日は続くようなので、ご飯をしっかり食べて夏バテにならずに、秋を迎えましょう！



《豆腐のベーコン巻き》



大間々保育園で子どもたちに人気のメニューです。豆腐にベーコンを巻いて焼くだけなので、お手軽です。豆腐がメインなのでサッパリしていますが、食べ応えのある料理になっています。

《材料》

- ・木綿豆腐 150g
- ・ベーコン 6枚
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・醤油 適量

《作り方》

- ①豆腐を6等分にします。
- ②塩、こしょうで下味をつけます。
- ③豆腐をベーコンで巻きます。
- ④フライパンで焦げ目がつく程度に全面焼きます。
(ベーコンを柔らかくしたい場合は蒸し焼きでもOK!!)
- ⑤醤油をかけて完成です。



☆きのこの栄養☆



今回はしいたけをピックアップします。しいたけには血液をサラサラにする成分が含まれています。この成分は生しいたけにはあまり含まれておらず、乾燥しいたけを水戻しする時や加熱調理をする時に酵素が働いて作られるそうです。また、骨の健康に関わるビタミンDも多く含みます。食物繊維や不飽和脂肪酸も豊富で血中のコレステロールの降下に役にたっています。最近の研究では、アレルギーの予防・改善効果や癌細胞の増殖を抑える働きがあると報告されているようです。これだけの効果があるのだから、赤い帽子のおじさんがきのこを食べて大きくなるのも頷けますね。

