

令和4年度 8月の給食だよ!

学校法人村田学園 けやきの森認定こども園

暑い日が続いています。たくさん遊んで、いっぱい食べて、しっかり休息を取りながら楽しい夏を過ごして下さい。今年のこども園での夏祭りは給食室から「美味しい」をお届けします!



夏バテしていませんか?

なぜ夏バテするのか?

夏はからだに熱がこもります。そしてたくさん汗をかき、**ビタミン**や**ミネラル**が汗と一緒にからだから流れ出てしまいます。それによってからだのだるくなったり、眠くなったりします。

夏バテを防ぐためには・・・

早寝早起きをして生活リズムを整えることが大切です。食事も大切ですが、まずはしっかり睡眠をとって疲れを取りましょう。



一日のリズムを見直そう!



- 朝起きるのが遅くなっていませんか?
- お昼寝の時間は決まっておらず、長時間になっていませんか?
- 食事の時間はバラバラになってませんか?
- 寝る前にスマホやテレビなど見たり、明るいとこにいませんか?
- 朝ごはんはよく噛んで食べていますか?
- 食事の時間は決まっていますか?
- 冷たい飲み物ばかり飲んでいませんか?
- 昼間、運動せずにテレビやゲーム、スマホに夢中になりすぎていませんか?



タコライス (4人分)

材料

- ・米 250g
- ・油 8g
- ・豚ひき肉 80g
- ・鶏ひき肉 80g
- ・玉ねぎ 80g
- ・ケチャップ 60g
- ・中濃ソース 20g
- ・カレー粉 2g
- ・砂糖 2g
- ・しょうゆ 4g
- ・レタス 60g
- ・ミニトマト 8コ
- ・チーズ (お好みで♪)

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、レタス・トマトは食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋に油を引いて、ひき肉と玉ねぎを炒める。火が通ったら、調味料を加えて少し煮詰める。
- ③ごはんを盛り付け、レタス、②、トマトの順で盛り付ける。



☆8月の旬の野菜☆

モロヘイヤ、冬瓜、なす、きゅうり、ゴーヤー、ピーマン、パプリカ、すいか、もも、メロン、あなご、あゆ、いわし、

夏まつりでは焼きそばやかき氷、フランクフルトにジュースを販売します! 楽しみにしてください♪

