

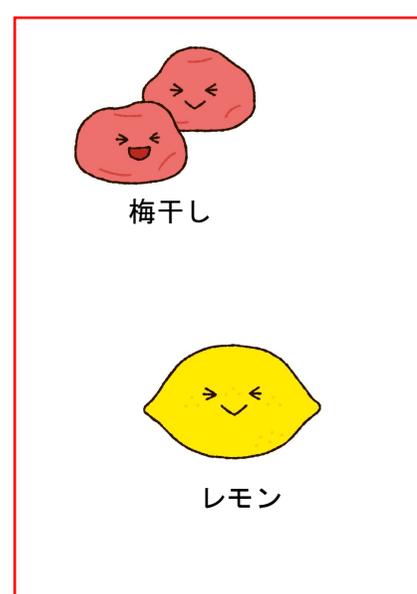
# 暑い夏を乗り切ろう！！

じめじめとした湿気の多い梅雨から、夏本番へと向かう7月。  
プール遊びなど夏ならではの遊びが楽しくなってきますね。保育園でも7月1日からプール活動が始まります。  
プールや水遊びなど楽しい遊びが増えるこの時期。その一方で、強い日差しや暑さで体力や食欲が落ち、エネルギー不足になってしまうことも。  
体内でエネルギーを作るためには、ビタミンB群が不可欠！

## 主なビタミンB群



## 疲労回復効果のある食材



今月は給食でも豆腐、豚肉、枝豆などのビタミンB群や、梅干しなどの疲労回復に効果のある食材を使用したメニューを多く取り入れています。  
子ども達が暑さに負けずたくさん食べ、毎日元気に過ごせるよう食事の面から支えていきたいと思います。



## 献立紹介

今月は疲労回復効果のある食材『レモン』を使った献立を紹介します。  
酸味が強いレモンをそのまま食べることは難しいので、料理に取り入れると子どもでも美味しく食べることができます。  
7月の給食でも出てくる献立です。おうちでもぜひお試しください！

### 鶏肉のレモン和え（4人分）

鶏もも肉	200g
片栗粉（上新粉でもOK）	
揚げ油	
レモン汁	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2

- ①鶏肉を一口大に切り、片栗粉を付けて揚げ、から揚げを作る。
- ②タレの材料を混ぜて、軽く煮立たせる。
- ③煮立たせたタレとから揚げを和えたら出来上がりです。

