

運動会をがんばろう！

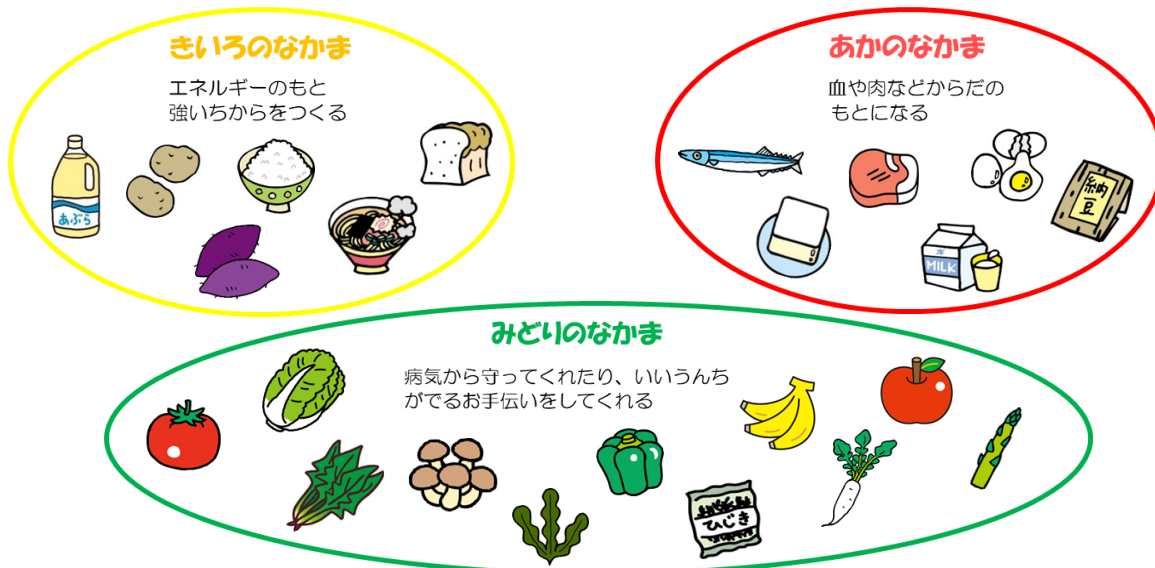
毎日暑い日が続きますね。そんな中、運動会の練習が始まります。ベストコンディションで本番当日を迎えられるように4つのポイントをお知らせします。

朝ごはんを食べてから登園しよう

朝ごはんは、一日を元気よくスタートさせるためのエネルギー源です。朝ごはんを食べることで、体や脳が目覚め、元気いっぱいに過ごすことができます。

バランスの良い食事をしよう

食べ物にはそれぞれの働きがあり、保育園では黄・赤・緑の3色分類で子どもたちに伝えています。いろいろな食材をバランス良く食べることでパワーを発揮します。



こまめに水分補給しよう

水やお茶など甘くない飲み物を、のどが渴いたと感じる前に少量ずつ摂るようにしましょう。大人が水分摂取のタイミングの声かけをしてあげることが大切です。また、食事の前は飲みすぎないようにし、食事から水分を摂ることもポイントです。（夏野菜は水分を含む野菜が多いため、特におすすめです。）

十分な睡眠をとろう

暑さで体が疲れやすく、また、寝苦しいため生活リズムが乱れがちになります。いつもより早めに就寝したり、休日にはお昼寝をしたりして、ゆっくり体を休めましょう。



暑さに負けない体づくりにおすすめ！給食で人気のスタミナアップメニュー『ピピン丼』のレシピを次のページでご紹介します。

一品で黄・赤・緑の3色が揃うこの料理。野菜が苦手なお子さんも食べやすく、暑さで食欲がないときにぴったりです。



ビビンバ丼

＜材料・・・・おとな4人分＞

にんじん・・・・・・・・・・35g（中1/3本）

ほうれん草・・・・・・・・100g（1/2束）

大豆もやし・・・・・・・・・・100g

A { しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

卵・・・・・・・・・・100g

サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

ごま油・・・・・・・・・・小さじ1と1/2

にんにく・・・・・・・・・・1片

豚もも肉・・・・・・・・・・180g

B { 味噌・・・・・・・・・・小さじ2
三温糖・・・・・・・・・・小さじ2
みりん・・・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1

ごはん・・・・・・・・・・800g

＜作り方＞

- ① にんじんは千切り、ほうれん草は2cmに切る。
野菜を茹でて、Aで和えておく。
- ② 炒り卵を作り冷ましておく。
- ③ 豚肉は細切りにする。
フライパンにごま油とにんにくを入れ火にかける。
香りが出てきたら豚肉を炒める。Bで味付けをする。
- ④ ごはんの上に①、②、③をのせる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	430 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	8.8 g
塩分	1.2 g