

# 給食便り 7月号

平成 28 年 7 月 志村さかした保育園

暑い日が続き、水分補給の大切な季節になってきました。給食室では、朝一番に子供達の水分補給用麦茶を大きな鍋で何度も作っています。熱中症・脱水症状にならないようにしっかり水分補給をしましょう。喉が渴いてからでは体内の水分は失われ始めています。こまめな水分補給を心掛けましょう。

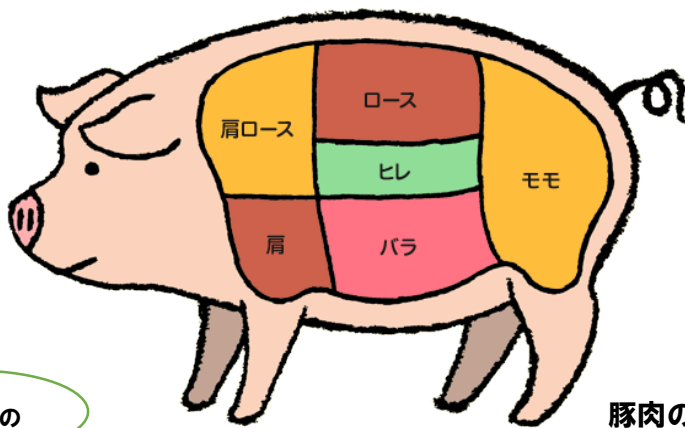
## タンパク質豊富なお肉

日本人の平均寿命は世界のトップを保っています。これは第二次世界大戦後に、心疾患と脳血管疾患による死亡数が大きく減少したことによります。その原因は、食生活の改善によると考えられます。中でも良質のたんぱく質の摂取量増加と平均寿命の伸びとは明らかな相関関係があります。

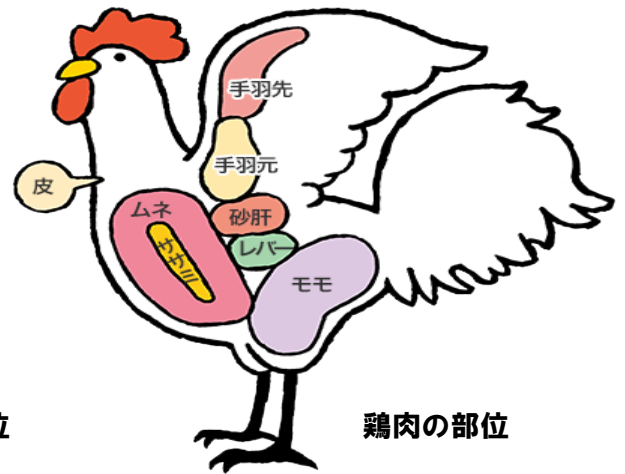
良質なたんぱく質を含む食品の代表が豚肉です。豚肉はタンパク質の価値を決めるアミノ酸のバランスがとてもよく、牛肉や鶏肉には少ないビタミンB1が多量に含まれています。ビタミンB1は、ご飯やパンや砂糖などの糖質が、体内で分解されてエネルギーになる時に効率よく働くビタミンです。

鶏肉は皮を除けば非常に脂肪の少ないお肉で、消化吸収もよく、胃腸に負担が少なくスムーズに栄養補給をすることができます。悪玉コレステロールと呼ばれるLDLを下げる働きをする不飽和脂肪酸が多く含まれ、牛や豚の脂肪よりも魚介の脂肪に近い働きをし、心臓病の予防効果が期待できるともいわれています。

## 普段食べているお肉は、鶏や豚のどこの部分か知っていますか？



豚肉の部位



鶏肉の部位

保育園の

### タンドリーチキン

<材料> 幼児 4 人分

鶏もも肉・・・4 切

にんにく・・・3g

生姜・・・3g

ケチャップ・・・10g

醤油・・・5g

塩・・・一つまみ

カレー粉・・・1g

ヨーグルト・・・10g

三温糖・・・5g

### <作り方>

① にんにく、生姜をすりおろします

② ①とケチャップ、ソース、醤油、塩、カレー粉、ヨーグルトを合わせます

③ 鶏もも肉を②で 30 分くらい漬け込みます

④ 180℃のオーブンで 15 分焼きます

※お肉の大きさにより焼き時間も変わってきますので様子を確認しながら焼いてください

※鶏むね肉でもおいしくできます