



給食だより



2022年 7月
イトンちどり保育園

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまできていますね。暑い日が続くと、食欲が落ちたり、冷たい飲み物を摂りがちになります。これは暑さの影響で消化器官の働きが弱まるからです。毎日の食事バランスをみながら食事の内容を工夫したり、お茶や水で水分補給などをして夏を乗り切りましょう。



夏野菜を食べよう

●日焼け、夏バテ対策

ピーマンは、ビタミンCがとても豊富です。
血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する作用があります。
肉詰め、炒め物、マリネなどに。

●体の中から冷やす効果

なすは体を冷やす効果があります。紫色の成分(ナスニン)には生活習慣病予防の効果があり、油で炒めると吸収率が高くなります。炒め物、焼きなす、田楽などに。

●体力増進に有効

オクラの独特のぬめりは整腸作用やコレステロールを下げる作用があります。和え物、スープなどに。

●赤色に栄養たっぷり

トマトの赤色の成分(リコピン)にはがんなどを予防する効果があります。3大抗酸化ビタミンと呼ばれるβカロテン、ビタミンC・Eが含まれています。
そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。

●自然な甘みでおやつにも

かぼちゃは野菜の中でもビタミンEが豊富です。黄色の成分(カロテン)は抵抗力をつけたり、がんなどを予防したりする効果があります。煮物、サラダ、スープなどに。

トウモロコシの皮むき

とうもろこしの旬は夏で皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単にむくことができるので皮むきにチャレンジしてみてください。自分でむいたトウモロコシの味は格別です。保育園でも食育活動として子どもたちに皮むきをお願いする予定にしています。



ラタトゥイユ (約4人分)

材料

ウインナー	25g
かぼちゃ	100g
にんじん	50g
玉ねぎ	120g
なす	100g
トマト	100g
ピーマン	25g
黄ピーマン	25g
トマトジュース	50cc
油	小さじ一杯
砂糖・塩	適宜

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. ベーコンを油で炒め、ピーマン以外の野菜を炒める。
3. 火がとおったら、トマトジュース、砂糖、塩で味付けする。

『ズッキーニを入れると季節感がまします！』



ラタトゥイユは、
夏野菜を煮込んだフランス南部の郷土料理です。
野菜の甘みとコクをご家庭でも味わってみてください。

