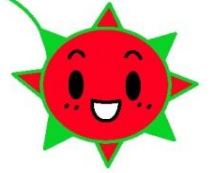




たべるのだいすき



夏に負けない身体づくりを



梅雨に入り雨が続く日が多くなってきました。季節の変わり目でもあるため体調管理には十分に気を付けましょう。梅雨が明けると夏も本番となります。急に暑くなるため夏バテや熱中症にも注意しましょう。

夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますが、キュウリ・トマト・ナス・オクラなど新鮮な夏野菜を食べることをおすすめします。夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜は水分も多く、ビタミンやカリウムをたくさん含んでいます。



収穫夏野菜にふれる

旬の食材に直接ふれることも、子どもにとって貴重な体験です。柏木保育園の菜園でも、先月からキュウリ、シソが収穫されています。「おっきいキュウリとれたよ！美味しく作って下さい！」と毎日のように2本、3本と自慢顔で給食室に持ってきてくれます。子ども達が採ってきてくれたキュウリやシソは漬物にしたりシソ味噌にしたりして給食の時間に提供しています。

今月の午後のおやつには「茹とうもろこし」がありますが、さくら・ひまわり組さんととうもろこしの皮むきを体験してもらう予定です。とうもろこしの黄色い粒は見たことも食べたこともあると思いますが、皮までついた1本のとうもろこしにふれ合う機会は少ないと思われます。ぜひこの機会に生のとうもろこしにふれてほしいと思います。



夏バテ予防の食事

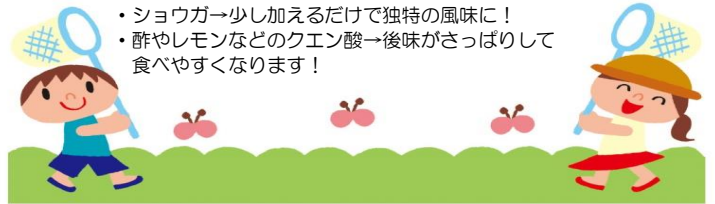
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進に！
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に！
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなります！



行事食・旬の食材献立

(7月の旬の食材)

きゅうり・トマト・ナス・とうもろこし・オクラ
ゴーヤ・すいか・メロン

(行事食・旬の食材を使った献立)

- 7月 1日 なすとピーマンのなべしぎ
- 7月 7日 セタチーズハンバーグ、天の川スープ、
スイカ、茹でとうもろこし
- 7月 8日 ハニートマト、メロン
- 7月 13日 キャベツとオクラのごま和え、スイカ
- 7月 15日 パンパンジー、メロン
- 7月 16日 ゴーヤチャンプルー、ハニートマト
- 7月 20日 スイカ
- 7月 22日 メロン、茹でとうもろこし
- 7月 27日 スイカ
- 7月 28日 トマトとオクラのサラダ
- 7月 29日 コーンライス、メロン
- 7月 30日 なすのグラタン

クッキングに挑戦

ゴーヤチャンプルー

(材料)

豚小間切れ肉20g、木綿豆腐40g、ゴーヤ5g、
赤ピーマン5g、卵10g、かつおだし15g、
みりん1g、しょうゆ2g、かつお節0.3g

(作り方)

- 豆腐はよく水切りしておく。
- ゴーヤは厚さ3mm幅の半月切りにし、塩もみして茹でる。赤ピーマンは千切りにする。
- 鍋に油をひいて肉を炒め、火が通ったら②と①を加え、豆腐を崩しながら炒める。
- ③にだし汁と調味料を入れてさらに炒め、溶き卵を回し入れ、卵に火が通ったらかつお節を加えて混ぜ合わせる。

