

令和5年

# 8月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

暑さに負けずしっかり食べましょう

夏は暑く体力消耗もあり、大人だけではなく、子どもも食欲が落ちてきます。バランスの良い食事と休養・睡眠を心がけて暑い夏に負けない体をつくりましょう。

**夏野菜を食べよう!**  
夏野菜には夏バテから体を守ってくれるミネラル・ビタミン類や食物繊維が多く含まれています。料理に活用して野菜をたくさん食べましょう!

## 水分の多い野菜

きゅうりはカリウムが多く含まれて体内の余分な塩分を排出してくれます。めん棒などで叩き割ると表面がごぼこりになり調味料が絡みやすくなってたくさん食べたいときにおすすめ!

なすは90%が水分です。体の熱を逃がして夏バテ解消効果があります。鮮やかな紫色を保つには短時間で加熱をしましょう。

## 油と相性のいい野菜

トマトに含まれるリコピンは熱に強く加熱しても栄養素が変わりません。油（オリーブオイルなど）と合わせると吸収率がアップします! 皮を湯剥きして切り、焼くと甘味も増しておすすめです。

ズッキーニはβ-カロテンやビタミンEが含まれ油調理で効率よく栄養を吸収できます。ビタミンKも多く、カルシウムの吸収を助ける役割があります。煮込んでも炒めてもOK!

## 栄養たくさんの野菜

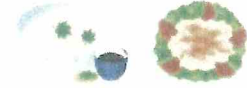
かぼちゃは体内で免疫力を上げるビタミンAに変わるβカロテンやビタミンC・Eなどが豊富です。他の夏野菜と一緒にチーズを乗せて焼くと野菜もとれて栄養の吸収力UP!

いんげんには体内では合成できない、食物から補給しなければいけない必須アミノ酸9種類が全て含まれています。豚肉と合わせると疲労回復効果あり!

## 夏の食事

暑い夏はごはんやパン、麺類である炭水化物中心になり、食事量を減らしてしまいがちです。そんな時にはたんぱく質をプラスしていきましょう!

### おすすめ料理紹介



### ☆そうめんと冷しゃぶ☆

豚肉には健康な体をつくるたんぱく質や疲労回復効果のあるビタミンBが含まれています。子どもにはしゃぶしゃぶ用の豚もも肉やロース肉が噛んだときにほぐれやすく食べやすいです。

味付けにはごまだれがおすすめ!

ごまは脂質・カルシウム・鉄分・亜鉛と元気になる栄養がたくさんです。大人は薬味を、子どもには千切りきゅうりを添えてもいいでしょう!

### ☆冷や汁ごはん☆

食欲がなくてもサラサラと美味しく食べられる冷や汁。魚、味噌、豆腐、ごまとたんぱく質がしっかり入った料理です。また、生体機能の調整をするミネラルやビタミンも多くあります。水分・塩分も共に補給出来る、1杯で手軽な料理です!



今回は冷たい料理を紹介しましたが、冷たいものをたくさん飲んだり食べたりすると胃腸の働きが弱まり疲れや夏バテの原因にもなります。温かい料理（汁物など）も交互に取り入れるようにしましょう!

### レシピ紹介

### 〈冷や汁〉

＜材料＞ 約4人分

ツナ缶	1缶
絹豆腐	100g
きゅうり	1/2本
すりごま	大さじ1
だし汁	500ml
味噌	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
☆ みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

＜作り方＞

- ①だし汁に豆腐（2cm角切り）といれて煮立てる。
- ②きゅうりは輪切りにしてさっと茹でる。（ご家庭では塩もみでもよいです）
- ③①に☆を加えひと煮立ちさせたら、味噌を溶いて、ツナ缶・すりごまを加える。
- ④しっかり冷やしたら、ごはんやそうめん に③をかけ、きゅうりを添えたら完成!