

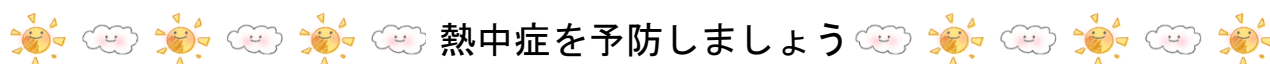
給食だより（No. 3）

令和4年7月20日

暑い日が続き、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと冷蔵庫で冷えた飲み物を一気に飲んだり、食欲が落ちて栄養素が偏り、体調を崩しがちになっていませんか。太陽をいっぱい浴びた夏の野菜はビタミン類が豊富で、体の不調を吹き飛ばす働きがあり、夏バテを防ぐのでとてもおすすめです。

あさひ幼稚園の給食の献立には夏野菜をたくさん取り入れ、給食には子どもが栽培・収穫した野菜を使用しています。

水分補給をしっかりとって、夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。



熱中症を予防しましょう

○水分補給はこまめにし、のどが渇く前に少しずつ飲みましょう。

のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しているので、のどが渇いてなくてもこまめに水分補給することが大切です。

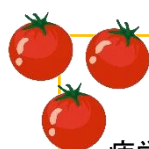
特に子どもは大人より2～3倍の水分摂取が必要です。

○夏野菜からも水分補給

水やお茶などでの水分補給はもちろんですが、料理からも水分確保はできます。

夏野菜は水分をたっぷり含んだ野菜が多く、トマト・なす・きゅうりなどがあります。

夏野菜の栄養



トマト

疲労回復の効果や免疫力アップの効果があります。

皮にハリとツヤがあるものが新鮮です。

きゅうり

きゅうりは90%が水分で、水分補給やむくみの解消に効果的です。



なす

なすには体を冷やす効果があり、体にこもった熱を下げてくれます。

また胃の調子をよくしてくれるので夏バテに効果的です。



オクラ

オクラのねばねば成分が、胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高めます。

ビタミン・ミネラルも多く含むので疲労回復に効果的です。



とうもろこし

アスパラギン酸やグルタミン酸が含まれており、疲労回復に効果があり、食物繊維も豊富です。

消化吸収がいいので、食欲のない時に最適です





おうちでつくろう！給食レシピ



夏野菜カレー

夏野菜がたくさん食べれるメニューです。

カレーに入れると、食欲のない時でも野菜がとれるのでおすすめです。



材料（大人2人＋子ども2人分）

米	300 g（2合）		
豚ミンチ	120 g	植物油	小さじ2
玉ねぎ	1/2 個	カレールウ	50 g
なす	1 本	ウスターソース	小さじ1
オクラ	5 本	水	400 g
トマト	1/2 個		
コーン	30 g		

作り方

- ①ご飯を炊いておく。
- ②玉ねぎ、なすを角切りにし、なすは水につけておく。
オクラを小口切り、トマトは湯むきをして角切りにする。（カットトマト缶でも代用可）
- ③油を入れて豚ミンチを炒め、色が変わったら野菜を入れ炒める。
- ④水を入れ煮込み、野菜が柔らかくなったら火を止め、カレールウ、ウスターソースを入れ、カレールウを溶かす。カレールウが溶けたら火をつけ、混ぜながらとろみがつくまで煮込む。

★お手伝い point★

- ・ トマトを袋に入れてつぶす
- ・ ゆでて切ったオクラや、ゆでた人参を星形にくりぬいてトッピングして飾ると特別な一皿に♡

さっぱりサラダ

酢の味付けのサラダは、さっぱりしていて夏におすすめです。
パイナップルが入るので甘くて食べやすく、人気のメニューです。



材料（大人2人＋子ども2人分）

キャベツ	1/4 個	○植物油	大さじ 1
きゅうり	1 本	○砂糖	小さじ 1
パイナップル	50 g	○塩	ひとつまみ
パセリ（ドライパセリでも代用可）		○酢	大さじ 1

作り方

- ①キャベツ、きゅうりを千切りにして茹でて絞り、水気を切り冷やす。
- ②パセリをみじん切りにする。
- ③○を混ぜあわせてキャベツ・きゅうり・パイナップル・パセリとあわせる。

★お手伝い point★
・野菜を絞る

青菜のナムル

ほうれん草や小松菜などの青菜は苦手な子が多いのですが、
この青菜のナムルはとても人気があります。



材料（大人2人＋子ども2人分）

ほうれん草	1 パック
小松菜	1/2 パック
○白ごま	小さじ 1
○しょうゆ	小さじ 2
○砂糖	小さじ 2
○酢	小さじ 1/2
○ごま油	小さじ 1

作り方

- ①ほうれん草と小松菜をさっとゆがいて水にさらして絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②○を混ぜ合わせゆでた野菜とあわせる。