

令和4年8月1日

保護者各位

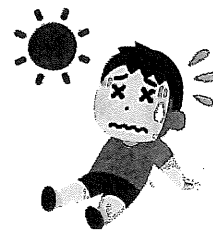
給食だより 8月号

文化保育園
園長 浅田祐起子

8月は葉月ともいいます。蒸し暑い日が続くので、冷たいものを飲みすぎたり、麺類だけで食事をすませるなどして、体調を崩しやすい時期です。食事の量は少なくとも良いですから、3食を規則正しく、そして出来るだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養のバランスを摂るようにしましょう。

今月のテーマ

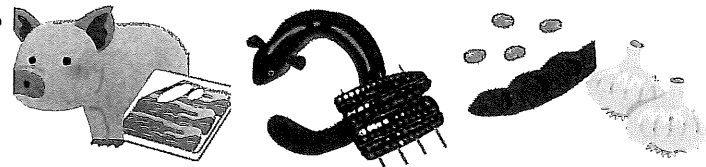
夏バテしない食事の工夫



夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して食欲が衰えます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

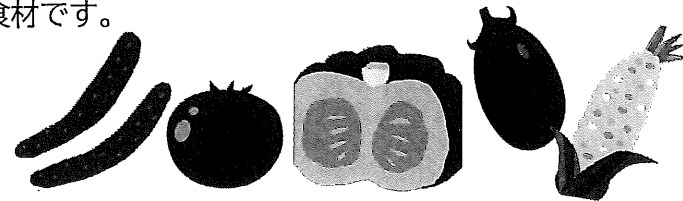
ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。



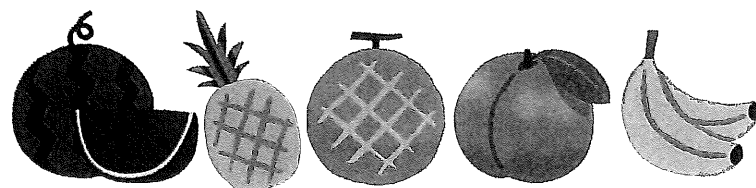
夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



果物を食べよう

汗とともに失われる体内の水分やカリウム等のミネラルを摂るには果物がおすすめ。果物に多く含まれるビタミンC・ブドウ糖・カリウムなどは夏バテ、疲労回復などに効果が高いと言われています。食欲がないときでも食べやすいのも嬉しいですね。



旬の食材紹介

とうもろこし
そのまま茹でたり焼いたり、サラダ、炒めもの、スープなど楽しみ方がいろいろです。ヒゲが濃く縮れ実が詰まって粒が揃っているもの、できれば鮮やかな緑色の皮付きを選ぶのがコツ。

なす
体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群。焼きナス、田楽、炒めもの、揚げもの、漬けものなどに。

あしか
夏の代名詞ともいえるすいか。体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。冷やすと甘味が増します。買う時は色つやが良く縞がはっきりしているもの、切つてあるものは種が黒いものを選ぶのがコツ。

うなぎ(鰻) 夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習があるように、ビタミンAが非常に豊富で夏バテ防止にぴったりです。蒲焼きや白焼きには身がふっくらとしているものが美味です。う巻きや吸いものにも。

今月の給食のレシピ

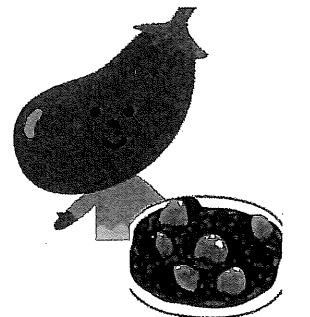
肉味噌茄子

【 材料2人分 】

豚こま肉 30g、茄子 1/2本(一口大)、玉葱 1/2玉(一口大) 人参 1/6本(いちょう切り)、グリーンピース 5g、A(赤味噌小匙 1/3、醤油小匙 1/3、砂糖小匙 1弱、和風顆粒だし 1g)

【 手順 】

- ① 茄子を水にさらしてあく抜きをする。
- ② 鍋で油(分量外)を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 玉葱、茄子、人参を加えて蓋をし、野菜がしんなりするまで加熱する。
- ④ 火が通ったら水をひたひたに注ぎ、Aを加え、味が染みるまで煮込む。
- ⑤ 湯がいたグリーンピースを上から散らせば、出来上がり!



茄子の皮にはアントシアニン系色素である「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには抗酸化作用があり、発ガン抑制や眼精疲労に効果があるといわれています。調理するときは皮ごと使いましょう。また、カリウムも多く含まれています。カリウムは血圧の上昇を抑える作用があるので、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

空気に触れると酸化して変色するので、カットしたら水にさらしてあく抜きをしましょう。長時間さらすと水っぽくなり、水溶性の栄養素が溶け出すので5~10分ほどで済ませましょう。

