



ごちそうぐみだよ

—ノ門わくわく保育園 No.5 令和4年7月29日(金)

いよいよ本格的な夏がやってきます。園庭では子どもたちが育てている野菜も収穫時期を迎え、調理室に届くようになりました。届いた野菜は給食に入れておいしくいただいています。旬の夏野菜には水分がたっぷり含まれており、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように身体を冷やす作用があります。また、旬のものを旬の時期に食べることで、その時の身体に必要な栄養素を摂ることができます。ぜひご家庭でも旬の夏野菜を取り入れ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏バテ予防の食事

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「よく眠れない」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。暑い日が続くと、体調を崩しやすくなるので、それを防ぐためにも以下のポイントをおさえてしっかりと対策を行きましょう。

効果的な栄養素と食材

- 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)

食欲を取り戻す味付け

- カレー粉 → さまざまなスパイスで食欲増進
- しょうが → 少し加えるだけで独特な風味に
- 酢やレモン、梅などのクエン酸 → 後味がさっぱり



体調を崩さないためには、食事だけでなく日々の規則正しい生活が大切です。適度な運動を心がけ、睡眠も十分にとって疲れを溜め込まないようにしましょう。

鮮度がポイント！栄養豊富なとうもろこし！

とうもろこしの主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらにビタミンB1、ビタミンE、食物繊維が豊富です。

日本では野菜感覚で食されていますが、南米では主食になる貴重な穀物として食べられている栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。

茹でる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなどおいしいこの時期にいろんな調理法で楽しみましょう。

おいしいとうもろこしを選ぶポイント

- 皮の緑色が濃く、ひげがふさふさで茶色のもの
- 先端まで実が詰まり、すき間のないもの
- 粒の大きさが揃っていて、粒に張りがあるもの
- ずっしりと重みがあるもの



ばんばんじー 変わり棒棒鶏



8月19日(金)の献立より

〈材料・4人分〉

鶏ささみ	65g
きゅうり	60g
オクラ	70g
にんじん	45g
乾燥わかめ	3g
油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
白ごま	適量

〈作り方〉

- ① 鶏ささみは茹でて細かくほぐし、冷ます。
- ② オクラは茹でてスライス、きゅうりは薄く小口切りに、にんじんは千切りにする。
- ③ きゅうりとにんじんは茹でて、水に冷やし、絞って水気をきる。
- ④ 乾燥わかめは水で戻し、茹でて水に冷やし絞って水気をきる。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 白ごまを炒る。
- ⑦ ボウルに①～④を入れ、⑤の調味料と炒った白ごまを加え和える。

A