食育だより
８月号

川前保育園　R5.7.31 発行

暑い日が続き、大好きなプール遊びや水遊びを楽しむ声が給食室まで聞こえてきます。
子ども達に負けじと畑のきゅうりやなす、ピーマンも元気に生長しています。
ますます暑くなり、食欲が落ちやすい時期ですが、元気に遊ぶために１日３食しっかりと食べ、規則正しい生活を心がけましょう。

☆夏野菜を食べて夏バテ予防！☆

なす

皮付きのまま豚肉や牛肉、鰻等と一緒に食べることで免疫力アップや疲労回復効果が期待できます。成分のほとんどが水分の為、体の熱を冷ましてくれます。

ゴーヤ

独特の苦みは種や綿に多いので、中身をくり抜き、塩もみをしてサッと熱湯をかけると苦みがとれます。肉や卵と一緒に油で炒めて食べるのがおすすめです。

ズッキーニ

油との相性がよく、油で炒めるとカロテンの吸収率が高まり、免疫力アップや風邪予防が期待できます。薄くスライスすれば生食も可能なので、ビタミンＣをしっかり摂りたい時におすすめです。

とうもろこし

薄皮が１枚残るまで皮をむき、薄皮のままラップをして、レンジで 500W、５分加熱すると甘みが強く感じられます。牛乳や青魚、玉ねぎと一緒に食べると疲労回復効果が期待できます。

今月の食育タイム

７月のテーマは「水分補給とジュースに含まれる砂糖の量について」でした。
水分補給は喉が渇く前に・こまめにすることが大切な話をし、そのあと水分補給は何でするのが一番良いか子どもたちと確認しました。一日に自分たちの摂っていい砂糖の量と、炭酸などのジュースや清涼飲料水に含まれる砂糖の量を比べ、とても驚いていた子どもたち。最後に、普段の水分補給は何がいいかな？と聞くと「麦茶！」と子どもたちから話してくれました。
ぜひご家庭でもミネラルも豊富な麦茶で水分補給をして頂きたいと思います。

食欲が落ちている時は・・・

調味料を工夫してみましょう。酢やカレー粉、にんにくなどのスパイスは食欲増進につながります。
梅干、レモン果汁などのさっぱりした味付けも食べやすくしてくれます。
また、疲労回復効果のあるビタミンＢ１を多く含む豚肉や枝豆もおすすめです。

☆なすのガーリック焼き☆

夏野菜のおすすめレシピ！

材料（４人分）

なす１本　ベーコン２枚
ズッキーニ１本　油大さじ 1/2　醤油小さじ１
えりんぎ小１本　にんにく小１かけ　粉チーズ大さじ１

作り方

① なすとズッキーニは １ ㎝の輪切り（なすは水にさらしておく）、えりんぎは乱切り、ベーコンは千切りにする。
② ボウルにすりおろしたにんにくと調味料、切った食材を全て入れてよく和える。
③ 耐熱皿に移して 230℃のオーブンで 15 分程焼き色がつくまで焼いて完成。