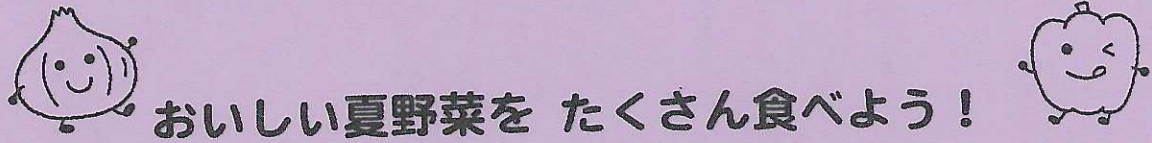


2015年 7月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』に手助けしたいと考えています。

日増しに暑くなって夏も本番です。プールが始まって1ヶ月が経ち、この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので体調管理が大切になります。暑くなるとついつい食べやすい食事に偏ってしまうので夏バテをしないよう、食事には注意しましょう。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。

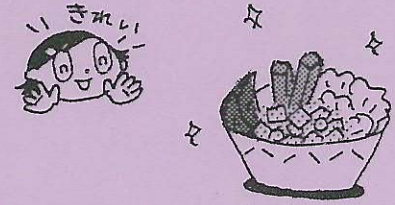
トマト 独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。

かぼちゃ かぼちゃに多く含まれるカロチンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。ホクホクして甘いので、ふかしておやつに、煮もの、揚げもの、お菓子やスープなどにも。

ピーマン ビタミン類が豊富で美容に気をつけたい人に最適。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒めもの、肉詰めなどに。完熟すると赤ピーマンになり、甘味が増し食べやすくなります。

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。

暑い夏にピッタリ！！見た目も爽やかな 寒天サラダの作り方♪



材料 《4人分》

- ・棒寒天 … 1本
- ・きゅうり … 1本
- ・キクラゲ … 3袋
- ・人 参 … 1/3本
- ・生わかめ … 8袋
- ・ハ ム … 2枚
- ・た ま ご … 1コ
- ・和風ドレッシング
or青じそドレッシング

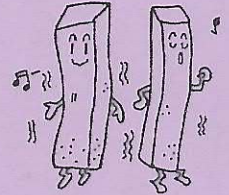
*寒天をところ天に変えても美味しいですよ♪

ガラスや透明な器に盛り付けると、とても涼しげです◎

作り方

*棒寒天・生わかめは水でもどしておく。

1. きゅうり・キクラゲ・人参・ハムは千切りにする。
2. 切った人参・キクラゲ・ハムはそれぞれ下ゆでする。
3. もどした寒天・わかめは水気をきり、細かく切る。
4. 卵は割りほぐし、熱したフライパンで炒り卵を作り冷ましておく。
5. 下処理した材料をすべてボールに入れ、お好みのドレッシングで混ぜたらできあがり！



清涼飲料 糖分に気をつけて！

甘い飲みもの糖分に気をつけて！

- 甘い飲みものは食欲を失わせます。おなかがかすかないので食事の量に影響します。いろいろなおかずを食べようとしない、好きなおかずだけですましてしまう

↓
栄養にかたよりが生じます

- 乳児期から幼児期は味覚の形成期。甘味の摂りすぎは味覚の発達を妨げ、いろいろなものが食べられなくなります。

