

# 給食だより

## 夏バテに気をつけて

2018年度7月号

## 夏を乗り越えましょう!

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子ども達が、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされていました。「夏バテ」は、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますので、食事には注意してあげてください。

### ① 早寝・早起き・1日3食

→しっかりと生活リズムを作って休息をとり、食事もしっかりと食べるようにしましょう。

### ② バランスのとれた食事を

→暑いこの季節は食べ物が偏りがちになってしまいます。たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足しがちになるので、意識して食べるようにしましょう。

### ③ 水分はこまめにとる

→汗をよくかく季節です。ジュース類は糖分が多く、糖分の過剰摂取の原因になるので、お茶で水分補給をするようにしましょう。

### ☆今月のオススメ食材☆

毎月オススメの食材を紹介していきます。

今月は『ゴーヤ』です!

・旬 6月～8月

・多い栄養素

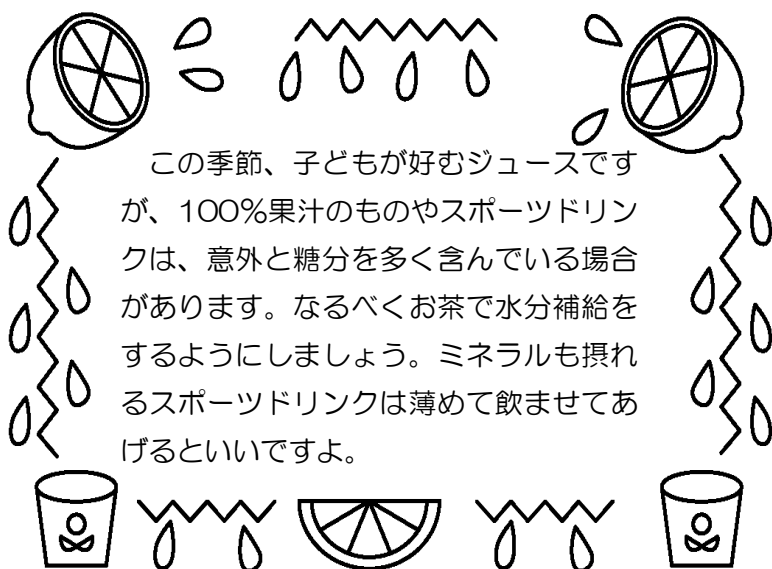
ビタミンC、モモルデシン

\*\*\*\*\*

今月のオススメ食材は「ゴーヤ」です。独特の苦味で子どもにも大人にも敬遠されがちな「ゴーヤ」ですが、栄養満点の食材です。ビタミンCがとても多く、トマトの約5倍、胡瓜の約10倍含まれています。「ゴーヤ」に含まれているビタミンCは熱に強く、壊れにくい性質があるので、どんな料理に使用しても多くのビタミンCを摂取することが出来ます。また、苦味成分の「モモルデシン」には胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があるので、夏バテ防止にぴったりです。ただ、体を冷やす効果もあるので、冷え性の方は食べすぎに注意しましょう。

「ゴーヤ」の下処理で苦味を取る際に「ワタをしっかりと取る」という表記がよくありますが、実は「ゴーヤ」のワタは苦くないんですよ。苦味をしっかりと取るには薄く切って、しっかりと塩もみ、下茹でを行ってください。

\*\*\*\*\*





# 給食室おすすめレシピ

7月5日(木) 提供予定☆

<作り方>

1. Aの調味料を合わせておく。
2. フライパンに油(分量外)をひき、鶏肉を炒める。(皮のついたほうから焼くと◎ですよ。)
3. 2の鶏肉に火が通ってきたら、1を入れる。
4. ひと煮立ちしたら水で溶いた片栗粉を入れてできあがり★

## \*鶏の照焼き

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- |      |     |            |
|------|-----|------------|
| 鶏もも肉 | ・・・ | 300g       |
| 濃口醤油 | ・・・ | 12g(大1・小1) |
| 酒    | ・・・ | 3g(大1)     |
| 本みりん | ・・・ | 12g(小2)    |
| 三温糖  | ・・・ | 3g(小1)     |
| 片栗粉  | ・・・ | 2g         |

A

7月6日(金) 提供予定☆

<作り方>

1. ゴーヤは1/4に切ってワタを取り、3mm~5mm幅のスライスにして塩もみして、下茹でしておく。木綿豆腐は水を切って、一口大に切っておく。玉ねぎは5mm幅のスライスにしておく。もやしは食べやすい大きさに切っておく。
2. Aは合わせておく。
3. フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒める。火が通ったら木綿豆腐・玉ねぎ・ゴーヤ・もやしを入れて炒め、合わせたAで味付けをする。
4. 出てきた水分が少し飛んだらお好みでかつお節を加え、盛り付ける。

## \*ゴーヤチャンプルー

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

- ゴーヤ・・・1/4本
- もやし・・・150g
- 木綿豆腐・・・1/2丁
- 玉ねぎ・・・1/4個
- 鶏ひき肉・・・100g

- |        |     |             |
|--------|-----|-------------|
| 薄口しょうゆ | ・・・ | 18g(大1)     |
| 酒      | ・・・ | 5g(小1)      |
| 食塩     | ・・・ | 3g(小1/2)    |
| 三温糖    | ・・・ | 5g(小1と小1/2) |
| かつお節   | ・・・ | 適量          |

A

## ☆ゴーヤでグリーンカーテンを作ろう☆

ゴーヤはツルを伸ばして育つ野菜です。プランターでの栽培が出来るので、エコもかねて、ぜひご家庭でも栽培してみてください。

