



“夏バテ”に気をつけて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たちが、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」に悩まされてきました。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から、食事には注意してあげてくださいね。

おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用・余分な熱をとる
・余分な塩分をとる・のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進・余分な熱をとる・
のどを潤す
※水分がたくさん含まれています！

【ナス】余分な熱をとる・血のめぐりを良くする・
化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる・血のめぐりを良くする・
化のうやはれを治める・利尿作用

【スイカ】体を冷やす・のどを潤す・利尿作用・
むくみをとる・酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん含まれています！

「食」のカレンダー

●4日/ナシの日

「7と4」のごろ合わせから。

●10日/納豆の日

「7と10」のごろ合わせから。

●14日/ゼリーの日

ゼリーの原料はゼラチン。この7月14日は「ゼラチンの日」でもあります。

●25日/かき氷の日

かき氷のことを「夏氷」と呼んでいて「7と2と5」のごろ合わせから。

★旬の野菜を食べ合わせよう★

今月の野菜＝「モロヘイヤ」

クレオパトラも好んで食べたといわれており、「モロヘイヤ」は、アラビアでは「王様の食べる野菜（ムルキーヤ）」と呼ばれています。日本でも近年、栄養価が格段に高いと注目されています。タマネギやトマトと一緒に食べると、高血圧や動脈硬化の予防が期待できます。また、「モロヘイヤ」を一日30g摂取するだけでガン予防効果も期待できます。和食にもよく合う食材なので、普段の料理に是非活用してみてください。

給食室おすすめレシピ



☆7月1日(月)提供☆

夏野菜カレー

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

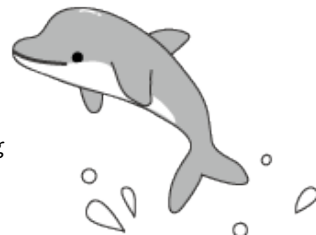
鶏肉・・・100g
南瓜・・・130g(1/4個)
茄子・・・130g(1本)
赤パプリカ・・・50g(1/3個)
おくら・・・70g(6本)
たまねぎ・・・50g(1/4個)
人参・・・60g(1/4本)
トマト・・・30g(1/4個)

A { 無塩バター・・・120g
薄力粉・・・30g(大3)

B { おろし生姜・・・1.2g
おろしにんにく・・・1.2g

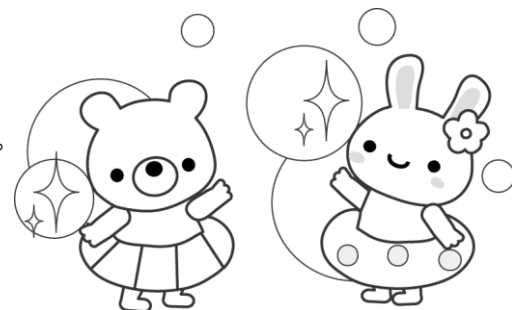
C { カレー粉・・・3g(小1)
クミン・・・1.5g
コリアンダー・・・1.5g

D { 濃い口醤油・・・18g(大1)
三温糖・・・8g(大1)
食塩・・・9g(小1と1/2)
だし汁・・・720g



<作り方>

1. 鶏肉・南瓜・茄子・赤パプリカ・おくら・たまねぎ・人参は食べやすい大きさに切っておく。
2. トマトは1センチくらいのダイス切りにする。
3. 鍋にAを入れて弱火で全体が茶色くなるまで炒める。
4. 火をとめてBを加え混ぜる。
5. 別の鍋に油(分量外)を入れて鶏肉を炒める。
6. Cを加え、鶏肉に火が通ったら1と2で切った野菜を加え、炒める。
7. 野菜に火が通ったらDを加える。
8. 4で作ったブラウンルーを入れて煮たらできあがり★



☆7月16日(火)提供☆

冬瓜のそぼろ餡かけ

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

冬瓜・・・450g

A { 薄口醤油・・・7g(小1)
本みりん・・・7g(小1)
酒・・・3g(小1/2)
かつおだし・・・120g

鶏挽肉・・・90g

B { 薄口醤油・・・9g(小1と小1/2)
本みりん・・・1.2g(少々)
三温糖・・・6g(小2)
食塩・・・0.6g(少々)
かつおだし・・・120g
水溶き片栗粉・・・適量

<作り方>

1. Aを合わせる。
2. Bも合わせる。
3. 冬瓜は綿の部分を取り、食べやすい大きさに切る。
4. 3を鍋に入れ1を入れて煮る。
5. フライパンに鶏挽肉を炒め、2を入れて煮る。
6. 5に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
7. 4に6のあんをかける。
8. できあがり★

