

# 給食だより 8月号

すいこう認定こども園

平成 29 年度

じりじりと陽射しの強い日が続いています。暑さが続くことで、身体が火照ったり、熱がこもったりするため、疲れが取れにくく、食欲もなくなりがちになります。暑い夏を乗り切るためにも、冷たいものやあっさりしたものばかりでなく、旬のものを使った、栄養バランスの良い食事を摂るようにしましょう。



## <夏野菜の効果>

太陽の光をたくさん浴びた夏の野菜には、水分とビタミン類がたっぷりと含まれ、新鮮でみずみずしく、おいしい野菜ばかりです。

暑さで弱った胃を刺激して消化を助けたり、体にこもった余分な熱を冷ましたり、疲労回復や水分補給の働きがあります。

### なす

皮の紫色にはポリフェノールの一種である「アントシアニン」が含まれています。抗酸化作用があり、老化やガン予防の効果があります。



### 枝豆

畑の肉と呼ばれるほど良質のたんぱく質に富んだ大豆と同様、たんぱく質、糖質、ビタミン B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、カルシウムが豊富に含まれ、大豆にはないビタミン C もたっぷりと含まれています。葉酸も多く、体の成長促進、貧血の予防などに効果があります。



### とうがん

95%が水分で栄養価は低いのですが、利尿作用のあるカリウムを多く含んでいるので、むくみの解消に効果があります。

### とうもろこし

米や小麦と並ぶ世界三大穀物のひとつ。食物繊維が豊富に含まれ、腸をきれいにする作用があります。



### ピーマン

ピーマンのにおいの成分であるピラジンには血をサラサラにして血栓を防ぐ効果があるとされています。



この時期に採れる果物は、利尿作用、整腸作用があり、むくみを解消する働きもあります。



## <白身魚のラビョットソースの作り方>



材 料 < 4 人 分 >	
めんたい	4切れ
玉ねぎ	10g
きゅうり	20g
トマト	25g
酢	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
塩・こしょう	適量
片栗粉	適量
油	適量

### 作 り 方

- ① めんたいに塩・こしょうで下味をつけ片栗粉をまぶして油で揚げる。
  - ② 玉ねぎをみじん切りにし、きゅうり・トマトは小さくさいの目に切る。
  - ③ ②とレモン汁・調味料を合わせ、揚げた魚と合わせる。
  - ④ 彩りよく、お皿に盛ったら完成。
- \* めんたい以外にもお好みの魚を使ってみてください。

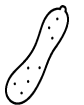
### トマト

赤い色素は「リコピン」です。リコピンには、がん予防や免疫力を高める働きがあるとされています。トマトの酸味はクエン酸で、食欲増進作用や、胃をすっきりさせる働きがあります。



### きゅうり

水分が90%以上あり、体内の余分な熱を冷ます働きがあります。ビタミンCを破壊する酵素が含まれていますが、塩や酢を使用することによって酵素の働きを抑えることができます。



☆ 夏バテ予防に、旬の夏野菜を料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

園の畑やプランターで子どもたちが大事に育てた夏野菜が、収穫の時期をむかえています。子どもたちが一生懸命育てた野菜には、夏野菜に豊富に含まれている栄養素以外にも子どもたちの「おいしくなってほしい」気持ちと期待がいっぱい含まれています。収穫できた野菜は給食に取り入れて、味わって食べてもらいます。



作成者：管理栄養士 道祖友美