



ハーモニー



8月号

みどりの丘こども園

栄養士

篠原 史子

調理師

小坂 真奈美

厳しい暑さが続き、熱中症や夏バテに注意が必要な日々がまだまだ続きそうです。長いおやすみの時などは、ついつい生活リズムが乱れ、食事や睡眠が不規則になりがちです。早寝早起きで規則正しく食べ、十分な休養をとることで元気に夏を乗り切りたいですね。暑い夏を元気にのりきるためのお食事やレシピをご紹介しますと思います♪どうぞご参考にしてみてください。



～暑さにまけない！夏に食べたいおすすめの食事～

【夏野菜】

ビタミンや水分がたっぷり含まれるうえ、夏野菜は、ほてった体を冷やす働きも。ぜひ積極的にとりましょう

＊とくにおすすめ夏野菜＊

トマト・ピーマン・なす・きゅうり・とうがん・オクラ・ゴーヤ・かぼちゃ・とうもろこしなど

【夏の旬フルーツ】

夏のくだものは特に、カリウムなどが豊富で利尿効果・発汗を促したり、整腸効果があります。また、ビタミンCには、日焼けなどでダメージを受けた肌や髪を修復する抗酸化作用もあることでも知られます。

＊とくにおすすめ旬フルーツ＊

スイカ・メロン・パイナップル・キウイフルーツ

【ビタミンBを含む食べ物】

夏バテ防止に効果的なビタミンB群は、汗をかくと不足傾向になりがちです。疲労回復の「元気ビタミン」ともいわれ、夏は特に意識的にとることをおすすめします。

＊とくにおすすめビタミンB食材＊

豚肉・うなぎ・まぐろ・とうふ・そば・玄米・こぼろ・わかめ・枝豆など

【酸味や香味野菜の活用】

レモンやかんきつ類・梅干しに含まれるクエン酸はもちろん、お酢の酸味も疲労回復に効果的です。また、ネギなどに含まれる「アリシン」も、ビタミンBの吸収をよくし、食欲増進作用もあるのでぜひ積極的にとってください。

＊とくにおすすめの料理や食材＊

野菜や魚のマリネ・酢の物・酢飯・しょうが・ネギ・たまねぎ・にんにくなど

～おすすめレシピ「ポークビーンズ」～

園でも提供しているメニューです。豚肉も野菜も豆も一皿でとれ、栄養満点★子どもも食べやすく、人気の献立です。

【材料】（4人分）

＊豚肉150g＊大豆水煮50g
＊たまねぎ80g＊ピーマン30g
＊じゃがいも100g
＊トマト缶100g
＊ケチャップ大さじ2＊コンソメ
小さじ1＊さとう小さじ1
＊塩少々＊油適量

※野菜はその他、ナスや
にんじん、コーンなども
おすすめです◎

【作り方】

①野菜はすべて、サイコロに切ります。豚肉もひと口大に（ひき肉でもOK）。※小さなお子さまには大豆は刻むと安心です
②厚手の鍋に油を熱し、豚肉から炒めます。火が通ったらたまねぎとピーマンを入れ順に炒めます。
③少量の水とじゃがいもを加え、大豆・トマト缶を加え、コンソメと塩・さとう・ケチャップで味をととのえればできあがり♪



～給食展示の 休止について～

6月～10月は、衛生上の観点から給食の展示をお休みさせていただきます。ご了承ください。

