

お料理室だよ!

チャイルドハウスこども園

先月は、不安定な天候が続き、各地に激しい雷雨をもたらしました。8月に入り、今年の夏は例年より気温の高い日が続くようです。暑い日が続くと子どもたちの食欲が落ちることを心配しますが、そんな心配をよそに、みんな給食やおやつをお腹いっぱい食べてくれています。

暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに、野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体に良い働きをするものが多く発見されています。特に、夏に旬を迎える野菜は価格も手頃で、汗をかくことで失われる水分やミネラルが多く含まれています。夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう!

いよいよオリンピックが始まりました。子どもたちが食べやすい海外のメニューを8月の献立に取り入れました。今回紹介するのは、ピクサー映画でおなじみ、レミーのおいしいレストランに出てくる「ラタトゥイユ」。たっぷりの野菜から出る旨みが美味しく、栄養をまとめて摂取することが出来ます。南フランスでよく作られる夏野菜の煮込み料理です。

おすすめレシピ 「ラタトゥイユ」

8月11日(水)
のレシピです!

材料(4人前)

ズッキーニ	1本
なす	1本
玉ねぎ	1個
パプリカ	半分
にんにく(みじん切り)	1かけ
↑ (お好みていれてください)	

★トマト缶	400g
★ワイン	大さじ2
★しょうゆ	小さじ1
★さとう	小さ★じ1
★塩	小さじ1/2
★コンソメ(砕く)	1個

- ① ズッキーニ、玉ねぎ、ナスは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき弱火でにんにくを炒め、香りを立たせる。
- ③ 弱めの中火にして、かたい野菜から順に加えて炒める。
- ④ 全体に炒まり、ややしんなりしたら★を加えて蓋をして20~30分時々底の方から全体を混ぜながら煮る。ギュッと濃厚に詰まったら出来上がり♪

煮込み料理には、いろいろな夏野菜が入って栄養満点!

・ズッキーニ

クセがなく使いやすいズッキーニには、カロテンやビタミンC、ビタミンB2などが含まれており、ウイルスなどから身体を保護するのに一役買っています。

・なす

カリウムやポリフェノールの一種であるナスニンが含まれています。カリウムは余分なナトリウムを体外に排出する作用があることから、血圧を正常に保つ効果が期待されている。また、ナスニンには抗酸化作用があるといわれています。

・トマト

ラタトゥイユに欠かせないトマトにはリコピンやクエン酸が多く含まれています。リコピンには抗酸化作用、クエン酸には血糖値の上昇を緩やかにする作用があります。

・パプリカ

赤パプリカはβ-カロテンの量が非常に多く、栄養価が最も高いパプリカです。β-カロテンは抗酸化作用をもち、生活習慣病予防やアンチエイジングに有効とされています。また、その他のビタミン類も赤パプリカには多く含まれています。実はパプリカは成熟度に応じて色が変わり、黄色、オレンジ、赤色と変化をするため、赤パプリカは自然と栄養価が高くなります。



☆夏野菜の記録☆



ピーマン



お兄ちゃん、お姉ちゃんが植えた野菜を観察👁️

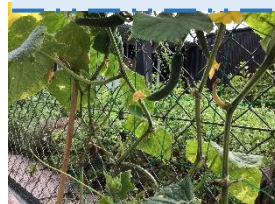
たくさんの野菜が収穫出来ています! いつも子どもたちがうれしそうにお料理室に届けてくれます♪



スイカ



水やりも頑張っています!



きゅうり



トマト

