



テラスハウス保育園

先月は雨の日が続き、梅雨が戻ってきたような天気でしたね。園では、暑さにめげない子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。しかし、気温の高い日が続くと食欲が落ち、体が疲れやすくなります。元気に夏を乗り切るためにも、日頃の生活習慣を見直し、食事のバランスにも気をつけていきましょう。

やさい **8月31日は野菜の日**

暑い夏は、そうめんやアイスクリームなど、口当たりの良いものを食べたくりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。そんな時こそ、野菜をしっかり食べて健康を維持しましょう。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。夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

ビタミンA(カロテン) …皮膚や粘膜、目を健康に保ち、免疫力を高める。
 ビタミンC…暑さに対する抵抗力をつける。

トマト
 真っ赤な色のもと「リコピン」と呼ばれ、抗酸化作用があります。夏風邪に負けない抵抗力をつけるビタミンA・Cが豊富です。

ピーマン
 カロテン・ビタミンCが豊富です。ピーマンのビタミンCは、熱にも強いので、炒め物に最適です。油と一緒に炒めれば吸収率も上がります。

ゴーヤ
 ビタミンCが豊富です。苦味成分の「モモルデシン」は、胃液の分泌を促進して、食欲を増進させたり、血糖値やコレステロールを低下させる効果もあります。

なす
 水分が多く、体の熱を冷ます働きがあります。油との相性がとても良く、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。



きゅうり
 90%以上が水分ですが、ビタミンCや利尿作用があるカリウムを多く含んでいます。体を冷やしてくれるので、夏にぴったり!

とうもろこし
 胚芽部分には、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。特にとうもろこしのビタミンB2は、茹でてでも損失しにくく、体の成長と細胞の再生を助けてくれます。

かぼちゃ
 カロテンが多く、血行を良くし、若返りのビタミンと呼ばれるビタミンEも豊富です。

オクラ
 オクラのネバネバ成分が胃腸を守り、免疫力も高めてくれます。カルシウム、鉄、カロテンなどを含んでいて、栄養価も高く、夏バテ予防に最適です!

夏バテ対策!

「豚肉と厚揚げの味噌炒め」

- 【材料】 4人分
- 豚肉 80g
 - 厚揚げ 140g
 - なす 120g
 - 人参 40g
 - キャベツ 40g
 - ごま油 8g
 - しょうが 少々
 - にんにく 少々
 - 味噌 12g
 - 砂糖 3g
 - しょうゆ 3g

【作り方】

- ① 豚肉を2cm幅に切る。
- ② 厚揚げ、野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ ごま油で、おろししょうが、おろしにんにく、豚肉、野菜を順に炒める。
- ④ ②の厚揚げと調味料を加えて炒める。

8月24日(水)の給食に出ます😊

豚肉でビタミンB1補給!!

ビタミンB1は、エネルギーを作り出す手助けをする「疲労回復のビタミン」とも呼ばれています。

8月 食育

〈あおば〉	〈わかば〉
食材に触れる	食材に触れる 食指導
3日 スイカ	3日 スイカ 16日 下手持ち
26日 ブドウ	22日 メロン
クッキング	ミニクッキング
31日 わかめの酢の物	4日 ほうれん草ちぎり
食指導	24日 わかめをもどす
8日 三つ指持ち	
〈ふたば〉	〈つぼみ〉
食材に触れる	食材に触れる
16日 ナス	2日 オクラ 3日 スイカ
クッキング	5日 とうもろこし 26日 ブドウ
2日 フルーチェ作り	ミニクッキング
ミニクッキング	30日 じゃがいもつぶし
5日 とうもろこし皮むき	