



# お料理室だより

チャイルドハウスこども園

7月は雨の日も多く、梅雨が戻ってきたようでしたね。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。



## 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なりますが、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、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)の給食メニューです😊

#### 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。



## 夏野菜の収穫

5月に植えた夏野菜の苗が大きく、成長し、次々と収穫を迎えています!!自分たちで育てた野菜は、特別に美味しい😊  
 給食に使用したり、食材そのものを味わったりと楽しみました♥

