2023年7月31日（月）

# お料理室だより

チャイルドハウスこども園

ジメジメとした梅雨が明け、いよいよ夏本番です。園では、暑さに負けない子どもたちが元気いっぱいに遊んでいます。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。

## 夏の健康を守る夏野菜

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。

### トマト

真っ赤な色のもとは「**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。

**目利きポイント**

★皮にハリ、つやがあり、重みのあるもの
★赤い色が濃いほどリコピンが豊富

### 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!!

**目利きポイント**

★濃い緑色で、ハリ、つやがあるもの
★表面のトゲがとがっている

### 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。

**目利きポイント**

★ずっしり重く、ヘタが乾いたもの
★カットしたのは、果肉が濃い黄色

### 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。

**目利きポイント**

★皮の緑色と、先端のひげの色が濃いもの
★粒がふっくら、すき間なく詰まっている

### 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補給に役立つ。

**目利きポイント**

★濃い紫色で、表面にハリ、つやがあるもの
★ヘタの切り口がみずみずしいもの

### オクラ

**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。

**目利きポイント**

★濃い緑色で、切り口が新しい
★産毛がきれいに覆っている

### 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。

**目利きポイント**

★肉厚で色が濃く、ハリ、つやのあるもの

**ビタミンA（カロテン）**
皮膚や粘膜、目を健康に保つ
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

**旬の果物🍈メロン🍈を触ったよ**

ころころ
転がるね♪

おひげが
あるよー!!

緑色の葉っぱをめくると、
中から黄色い実が登場!!

**🌽とうもろこし🌽の皮むきをしたよ**