



# お料理室だより

テラスハウス保育園

晴れ渡った青空と照りつける太陽。季節はすっかり夏ですね。園では、暑さにも負け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(^o^)

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。



## 夏野菜

### 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、夏にぴったりですよ♪

### 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、茹でても損失しにくく、体の成長を助けてくれます。

### 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!

## 8月 食育・ミニクッキング

### <つぼみ組>

1日(木)	とうもろこしに触れる
8日(木)	しめじ裂き
19日(月)	じゃがいも潰し
23日(金)	ぶどうに触れる
28日(水)	ミニクッキング 「チンゲン菜ゆかり和え」

### <ふたば組>

5日(月)	ほうれん草ちぎり
19日(月)	ズッキーニ・なすに触れる
23日(金)	ぶどうに触れる

### <あおば組>

2日(金)	スイカを見る
8日(木)	とうもろこし皮むき
19日(月)	ミニクッキング 「サンドイッチ」
23日(金)	ぶどうに触れる
30日(金)	ちくわちぎり

### <わかば組>

1日(木)	とうもろこし皮むき
2日(金)	スイカを見る
23日(金)	ぶどうに触れる
30日(金)	ちくわちぎり

### 夏バテ対策!

#### 「豚肉と夏野菜の味噌炒め」

【材料】 4人分  
 豚肉 80g  
 厚揚げ 140g  
 玉ねぎ 120g  
 人参 40g  
 キャベツ 40g  
 ピーマン 10g  
 なす 8g  
 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、おろしんにんにく、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。

### 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。

園では、8月29日(木)の給食でいただきます😊