



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、茹でてでも損失しにくく、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😊