



お料理室だより

スプリングハウス保育園

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付けていきましょう。

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!

卵不使用♪いちごアイス

- 【材料】 5人分
- 牛乳 200ml
 - 生クリーム 100ml
 - 砂糖 30g
 - いちごジャム 15g～

【作り方】

- ① 材料を全てボウル等の深い容器に入れてよく混ぜる。
- ② 耐冷容器に入れ、冷凍庫で凍らす。

◎保育園では、いちごジャムを使用しましたが、他のジャムやフルーツを使ってもおいしくできますよ😊簡単できるので、ぜひご家庭でも作ってみてください☆彡

7/12のクッキングでは、掲載のレシピでアイス作りをしました♪「いちご味だ〜!」と、大好きないちごにハイテンションになりながら、美味しいアイスになるように材料を混ぜていましたよ😊🌟

まーるくて、おおきいすいかに触れたよ!



みんなで力をあわせてアイスを作ったよ♪

