



# お料理室だより

バンビーノハウス保育園

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!

**夏バテ対策!**

**「豚肉と厚揚げの味噌炒め」**

**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。

**【材料】 4人分**

- 豚肉 80g
- 厚揚げ 140g
- 玉ねぎ 120g
- 人参 40g
- キャベツ 40g
- ねぎ 5g
- ごま油 8g
- しょうが 少々
- にんにく 少々
- 味噌 12g
- 砂糖 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。

**園では、8月29日(木)の給食でいただきます☺**



「和風ポテトサラダ」のミニクッキング みんなでおいしくいただきました☺



8月 食育	
8/2 (金)	ミニクッキング 「チンゲン菜ごま和え」
8/6 (火)	ピーマンとパプリカを比べてみよう!
8/19 (月)	夏野菜に触れよう!
8/23 (金)	ぶどうに触れよう!
8/27 (火)	ミニクッキング 「マカロニサラダ」