

お料理室だより



スマイリーハウス保育園

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!

保育園で大人気!

「にんじんのから揚げ」のレシピの紹介です!

材料

- ・人参 1本
- ★醤油 大さじ1
- ★にんにくすりおろし 少々
- ★ゴマ油 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ3

作り方

- ① 人参をスティック状に切る。
- ② ジップロックに①と、★の調味料を入れて揉み、30分ほど浸けておく。
- ③ 汁気を切り、片栗粉をまぶして揚げる。

人参がとても甘くなっておいしいよ!
子どもたちが大好きなメニューです😊



ジップロックに入れてモミモミ、子どもたちもいっしょにお手伝いできますよ😊

8月 食育の予定

旬の食材

- 8/5(月)「オクラを見てみよう」
- 8/19(月)「ナスを見てみよう」
- 8/23(金)「ぶどうを見てみよう」
- 8/26(月)「ピーマンを見てみよう」
- 8/30(金)「キャベツをちぎってみよう」



クッキング

- 8/7(水)「ポテトサラダを作ろう」
- ばんび組が、給食のポテトサラダを作ります😊

