



給食だより

緑の家保育園
給食室
8月号

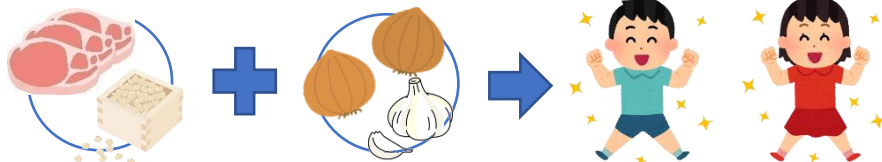
夏といえば、夏野菜！トマト・きゅうり・ナス・オクラ・ピーマンなど、スーパーにも色とりどりに並んでいますね。旬の野菜をしっかりと食べて夏バテを防いでいきましょう。暑さに負けないためには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。



【食事で夏バテ対策】

●ビタミンB1を含む食材を食べよう！！

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミンB1」はこの時期しっかり摂りたい栄養素です。ビタミンB1の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめ！また、にんにくやたまねぎに含まれる成分がビタミンB1の働きを高めてくれるので、一緒に食べるのが良いですよ♪



●夏野菜を食べよう！！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられます。



赤い色に含まれるリコピンは老化防止やガン予防に有効

トマト



身体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す

きゅうり



独特のめめりは整腸作用やコレステロール低下作用をもつ

オクラ



ビタミンミネラル食物繊維がバランスよく含まれ生体調節機能に優れる

ナス



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やしすぎには注意しましょう。



～クエン酸のはたらき～

クエン酸は梅干しやレモンなどの柑橘類、食酢に含まれている酸っぱい味の主成分です。

疲労回復や筋肉痛の改善

疲労やストレスなどが重なるとエネルギー代謝効率が下がり、疲れを感じやすくなります。しかし、クエン酸をとり入れることでエネルギー代謝が活発になると、疲労回復をはやめたり、肉体疲労を軽減したりすることに繋がります。

カルシウムや鉄の吸収率アップ

クエン酸には、ミネラルを包み込んで吸収しやすくする「キレート作用」という働きがあります。カルシウムや鉄などのミネラルの吸収をサポートします。

<<今月の献立から>>

【タコライス】 5人分

～材料～

材料	人数分	分量
ごはん	人数分	小1/2
しょうが	5g	5g
にんにく	5g	大4
玉ねぎ	1/2個	小2
豚ひき肉	125g	大1
赤ピーマン	1個	2g
大豆水煮	75g	お好み
		・サラダ油
		・カレー粉
		・バター
		・トマトピューレ
		・ウスターソース
		・ケチャップ
		・食塩
		・プロセスチーズ

～作り方～

1. しょうが、にんにくはすりおろす。
2. 玉ねぎ、赤ピーマンはみじん切りにする。
3. サラダ油でにんにく、しょうが、玉ねぎを炒める。
4. 玉ねぎが透明になったら豚ひき肉を入れて炒める。
5. 火が通ったら赤ピーマン、大豆を入れてよく炒める。
6. カレー粉を加え、香りが立ったら残りの調味料を入れて煮込む。
7. ごはんにかけて、お好みでプロセスチーズをまぶしたら完成！

トマトやキャベツをトッピングすると本格的☆☆

