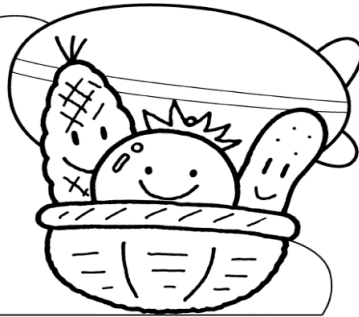




# 食育だより



**R3. 7**  
**いちじまこども園**  
 調理室 吉住 亜由美  
 安達 由紀  
 堀 亜紀  
 細見 艶子

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃。昨今は真夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりして体調を崩しやすいです。この時期を元気に過ごすためにも、規則正しい食生活と適切な水分補給、十分な睡眠を心がけてください。

## 「3つのお皿」でバランスよく！

先日5歳児に食べ物の働きや、バランスよく食べること・好き嫌いしないでなんでも食べることの大切さを話しました。後日の給食では「今日〇〇嫌いやったけど全部食べたで！」など自信をもって話してくれる子が増えました。

家庭で手軽にバランスの良い献立を考えるには「3つのお皿」の考え方が便利です。米やパン麺類などの「主食のお皿」、肉・魚・卵・大豆などの「主菜のお皿」、野菜や芋などの「副菜のお皿」の3つです。食事を作る際にぜひ参考にしてください！



食べ物はみんなの  
 身体をつくっているよ！  
 何でも食べようね！

## 夏野菜を食べよう！！

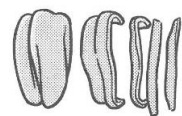
園の畑にも夏がやってきました！キュウリやピーマンなどの夏野菜が収穫できはじめ、もぎたてをその場で食べたりクッキングをしたり、また調理室に持って来て「お昼ご飯に使って～」と言って届けに来てくれます。今では年中スーパーなどでどの野菜も買うことができますが、旬の野菜は栄養価が高く、その季節にあった効果（夏野菜では水分補給や疲労回復等の効果）が得られます。また味も良いので、おいしい旬の野菜を味わってみませんか？

### ★野菜を食べやすくするポイント★

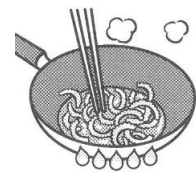
・皮や種を取り除く  
 トマトなど、皮や種が口に残るのが苦手な場合は湯むきしたり丁寧に種を取ったりします。



・繊維に沿って切る  
 ピーマンなどの苦みは繊維を断ち切ると出てくることがあるので、繊維に沿って切ると苦みが出にくくなります。



・油でゆっくり炒める  
 独特の香りや辛みがある場合、油を使って弱火でじっくり炒めると、甘みやうまみが出て食べやすくなります。



・肉などと一緒に調理する  
 肉やベーコンで巻いて焼くなど、うまみのある食材と組み合わせると苦みや青臭さなどを感じにくくなります。



## 作ってみませんか？

＊ ＊ ラタトゥイユ (4人分) ＊ ＊

### 材料

ナス……………120g	ニンジン……………50g
ピーマン……………50g	タマネギ……………80g
カボチャ……………80g	トマト……………100g
オリーブ油……………適量	塩……………少々
砂糖……………大さじ2	コンソメ……………大さじ1と1/2

### 作り方

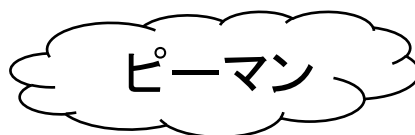
- ①すべての野菜は1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、トマト以外の野菜を炒める。野菜の水分を出すために塩を加える。
- ③水分が出てきたらトマトを加えて煮込み、柔らかくなったらコンソメ・砂糖を加え味を調えに詰めたら出来上がり！

※炒める時にニンニクを加えると食欲増進にもつながります。  
 ウィナーやベーコンなどを入れても美味しいですよ。



夏野菜がたっぷり  
 とれて栄養満点！

## ★★おいしい旬の食べ物★★



栄養価は野菜の中でもトップクラスです。風邪予防に効果のあるβカロテンとビタミンCが豊富なほか、体の余分なナトリウムを排出してくれる作用のあるカリウムも多く含まれています。

ビタミンCは本来熱に弱い性質を持っていますが、ピーマンのものは熱に強いので効率よく摂取することができます。加熱すると苦みが和らぐので、苦みが気になる方には加熱調理がおすすめです。