



R4. 8
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

夏本番です！こまめに水分補給を行い、熱中症に気をつけましょう。また、暑さで食欲が低下しやすいですが、バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけ「はやね・はやおき・あさごはん」で夏バテしないよう元気に過ごしましょう！

夏に美味しいスイカのおはなし♪

今年はこども園の畑でもスイカが大豊作で、美味しくいただきました♪スイカといえば「甘くてみずみずしい」「真っ赤な果肉に黒い種」がすぐに思いつくと思います。では果物なのかそれとも野菜なのかご存知でしょうか？

生育の形態や性質、栽培方法から、野菜に属しています。しかし普段目にするスーパー等では果実として扱われ、食品成分表でも果実類に分類されています。つまり、植物としては野菜で、私たちの食生活では果物として扱われることが多いという不思議な食べ物なんです。他にもメロンやイチゴも同じですね。

また、日本の夏の風物詩で、漢字では「西瓜」と書くため日本の果物のイメージが強いかと思いますが、原産地はアフリカでシルクロードを通じ中国を経て、17世紀には日本に伝わったとされています。

食べ物は毎日の生活に欠かせない物ですが、味や見た目・調理法以外は、この様にあまり詳しく知らないことが多いですね。この夏お子さんと一緒に、食べ物について調べてみるのも面白そうですね！



冷たいものの摂りすぎに注意！

暑い日が続くと、ついつい甘くて冷たいものが欲しくなります。しかし、冷たいものばかり摂取していると体調不良になったり食欲の低下を引き起こしたりする原因となります。またアイスもそうですが、清涼飲料・果汁飲料等のジュースは糖分がかなり高く、摂取しすぎると肥満や糖尿病等の生活習慣病や虫歯にも繋がります。

自動販売機やコンビニなどで手軽に手に入りますが、冷たいものの摂り方について大人も子どもも今一度見直してみてもいかがでしょうか？

腹痛や下痢の原因になる

体を冷やしすぎると、胃腸も冷えてしまいます。胃腸が冷えると腸の動きや消化酵素の低下が起こって消化不良となり、胃痛や下痢などを引き起こします。



食事に対する食欲の低下

冷たいアイスやジュースには、糖分がたくさん含まれています。糖分を多量にとると、血糖が高く維持され空腹を感じにくくなります。糖質に偏った栄養バランスの崩れた食事をしてしていると、夏バテの原因になります。



作ってみませんか？

＊ ＊ ナスのミートグラタン(4人分) ＊ ＊

材料

ナス……………200g	ひき肉……………40g
ニンジン……………40g	タマネギ……………80g
ケチャップ……………大さじ4	砂糖……………少々
ウスターソース……………少々	塩コショウ……………少々
牛乳……………80cc	小麦粉……………20g
バター……………20g	パン粉・粉チーズ……………適量

作り方

- ①ナスは薄切りにし水にさらしておく。ニンジン・タマネギはみじん切りにする。
- ②ニンジン・タマネギ・ひき肉を炒め、ケチャップ・砂糖・ウスターソース・塩コショウで味付けする。
- ③小麦粉は牛乳にダマが出来ないように混ぜておく。熱した鍋でバターを溶かし、混ぜた小麦粉と牛乳を入れトロミが出るまで熱する。
- ④耐熱皿に②を挽き、その上に③をかけ、パン粉・粉チーズをふる。
- ⑤220℃に余熱したオーブンで焦げ目がつくまで焼けば出来上がり！



ナスが苦手な子でも食べやすいメニューです！

★★おいしい旬の食べ物★★

ナス



90%以上が水分で栄養価は高くありませんが、豊富なカリウムを持ち高血圧予防に効果があります。また体を冷やし熱を冷ます作用もあるので、夏バテ予防にも効果があります。油と相性が良いので、食欲減退気味の時は揚げ物や炒め物にすると食べやすく、効率よくエネルギーと栄養が摂取できます。

店で選ぶ時のポイントは濃い紫でへたの切り口がみずみずしいものが良いでしょう。またへたにトゲがある物の方が新鮮です。できれば冷蔵庫に入れずに涼しい場所で保管が一番ですが、冷蔵庫で保管する場合は1本ずつラップで包むと良いです。