



食育だより

R4.7
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

今年は梅雨明けが早く、例年以上に暑い日が続きそうですね。梅雨が明けたとはいえ、湿度が高い日もあり体調を崩しやすいので、規則正しい生活やこまめに水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行うことが大切です。給食では夏野菜を取り入れて、栄養バランスを考えた食事を提供したいと思います。

どうして七夕にそうめん？

7月7日は七夕です。この日にそうめんを食べるご家庭も多いのではないかと思います。では、なぜ七夕にそうめんを食べる習慣ができたのかご存知ですか？

七夕には機（はた）を織る人たちの技術の上達を願って、糸に見立てた策餅（さくぺい）という小麦粉と塩と水で作った麺を供えていたと言われていました。この策餅がそうめんの原型という説があり、現在はそうめんを食べるようになったといわれています。

当日の給食にもオクラを星に見立てて入れたそうめん汁を提供します。ご家庭でも、お子さんと一緒に野菜やハムなどを星の抜き型でぬいて、そうめんを素敵に飾りつけてみませんか？



バランスよく食べて

夏バテを吹き飛ばそう！

夏の暑い季節になると、高温多湿の環境になかなか対応できず、体がだるくなったり食欲が低下したり夏バテの症状がでてきます。これらを予防するためにも、バランスの良い食事、十分な睡眠・休養、適度な運動をすることが大切になります。



夏バテに効果的な食べ物

①旬の物を食べよう！

夏が旬の食べ物は、夏の時期に栄養価が高く、不足しがちな栄養素を効率よく補うことができます。夏野菜は体の熱を冷ます作用があり、また彩りも鮮やかなので視覚からの食欲増進につながります。

②香味野菜や香辛料、調味料で工夫しよう！

食欲がない時は、シソ・ミョウガ・カレー粉・コショウ・ワサビ・レモン・酢などが食欲増進に役立ちます。キュウリの酢の物やカレー風味にした肉じゃが、豚しゃぶの上に千切りのシソの葉をトッピングするのもいいかもしれませんね。



作ってみませんか？

＊ ＊ こども園の冷やし中華(子ども4人分) ＊ ＊

材料

中華麺……………2玉	卵……………1個
鶏ささみ……………80g	モヤシ……………100g
ニンジン……………20g	キュウリ……………60g
トマト……………60g	砂糖……………大さじ2
しょうゆ…大さじ2と1/2	酢……………小さじ4
鶏ガラスープ……………2g	水……………200cc
すりゴマ……………適量	

作り方

- ①初めにスープを作ります。鍋に調味料と水を入れ、ひと煮立ちさせ冷ます。冷めたらゴマを加える。
- ②ニンジン・キュウリ・トマトは千切りにしておく。モヤシは食べやすい長さに切り、湯がいて冷ましておく。
- ③卵は薄焼きにして千切りにし錦糸卵をつくる。
- ④鶏ささみは筋をとり湯がき、ほぐしておく。
- ⑤中華麺を表示時間を目安に湯がき冷水にさらしたら、器に麺と具材をキレイに盛り付け①のスープをかけたら出来上がり！



オクラやレタスなど入れてもいいですね！
 ささみの代わりに豚肉やハムでも美味しいですよ♡

★★おいしい旬の食べ物★★

オクラ



切り口がかわいい星の形とネバネバが特徴。このネバネバは食物繊維のペクチンや糖たんぱく質のムチンで、コレステロール値を下げる働きがあります。他にも豊富な栄養素を含み、疲労回復などにも有効です。加熱するとネバネバが半減しますが、栄養価は変わらないのも特徴のひとつです。塩をまぶして産毛をこすり落とし、熱湯でさっと茹でると食べやすくなります。

たくさん収穫又は入手できた時は、日持ちはしませんが生でも冷凍保存ができます。使う分だけ分けておき、残りはラップなどで小分けして冷凍庫へ。みそ汁やカレーなどにサッと使えて便利です。