



食事だより



保育園では、園庭の畑で野菜を育てています。最近では、きゅうりやピーマンを抱えた子どもたちが「獲れたよ〜！」と、笑顔いっぱいキッチンまで届けてくれます。今月は、今年の3月にみんなで作った「八景みそ」がようやく食べごろになります。園庭で採れたきゅうりにも「八景みそ」をつけて食べて、暑い夏を元気に迎えていきましょう♪

7月は「夏野菜で夏を元気に過ごそう！」をテーマに、献立を作成しました。夏野菜の持つ効能をご紹介します。

・食べる水分補給

夏野菜の中には、その野菜自体に水分がたくさん含まれており、食べることで水分補給ができるものがあります。水分の他に、摂取すると体の中の余分な塩分を排出してくれる「カリウム」も一緒に含まれているものが多く、発汗を助け、体の中からの自然なクールダウンを狙えます。
→きゅうり、なす、すいか、冬瓜など

・派手な見た目で食欲増進

あか！きいろ！みどり！…と、見た目が鮮やかなのも、夏野菜のもつ特徴のひとつです。その派手な色は、暑い季節に不足しがちになる「ビタミン」が豊富に含まれている証拠なのです。カラフルなビタミンカラーは、連日の暑さで後退する食欲を促進させる効果もあります♪
→暑さへの抵抗力となるビタミンCが豊富な野菜…トマト、ピーマン、ゴーヤなど
→食べ物をエネルギーに変え、抗酸化作用のあるビタミンB1・カロテンが豊富な野菜…かぼちゃ、オクラ、モロヘイヤなど

<今月の栄養価（平均値）>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	
3歳児以上	507Kcal	19.9g	216g	2.0g	※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。
1～2歳児	446Kcal	17.8g	248g	1.6g	これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

<とうもろこしご飯> 2合分

7/8(月)のおやつに出します！

- | | | |
|-------------------------|-----------------|-----|
| ・精白米 2合 | ・コンソメ 小さじ2 (6g) | } A |
| ・コーン缶 小さめ一缶 (正味120gくらい) | ・しょうゆ 小さじ1 (6g) | |
| ・バター 10gくらい | ・塩 ひとつまみ | |
| ・パセリ粉 お好みで | | |



- ① 米は研いで水気を切り、炊飯器へ入れる。
- ② Aを加えて、水を炊飯器のメモリまで入れる。
(水の中にコーン缶の液汁を混ぜると、よりコーンの風味が増して美味しく仕上がります！)
- ③ コーン缶を加えてさっと混ぜ合わせ、通常通り炊き上げる。
- ④ 炊き上がったら、バターとパセリ粉を混ぜて完成です。

コーンとバターとの相性が最高の簡単ご飯です。生のとうもろこしを使用することもできます。ぜひお試しください。