食事だより

暑い日が続き、いよいよ夏本番となってきました。大人だけでなく、子どもも食欲が落ちてきて夏バテしやすい季節です。今月は献立テーマの梅干しを使った料理に加え、夏野菜を取り入れたさっぱりと食べやすいメニューを豊富に取り入れました。旬の夏野菜がどのような役割を持っているのか、いくつかご紹介したいと思います♪

【きゅうり】

汗をかくと不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。また、身体を冷やす効果があるので夏バテにピッタリです。ビタミンCを壊してしまう酵素が含まれていますが、お酢に酵素の働きを抑える作用があるので、酢のもので食べるのがおすすめです！子どもたちは園庭でとれたきゅうりをはちみそ（園で作った手作りの味噌）をつけて塩分補給しながら食べています♪

【なす】

９０％が水分でできているので、水分もとれ、更にむくみを予防するカリウムが豊富に含まれています。
皮に多く含まれるポリフェノールには抗酸化作用があり、免疫力の維持や老化防止に効果が期待できます。

【ゴーヤ】

ゴーヤはビタミンCが豊富で、疲労回復や血管を丈夫に保つ働きがあります。また、赤血球の生産を助ける葉酸も多く含まれているので貧血予防にも効果が期待できます。ゴーヤの苦味が苦手な方は、塩もみをしてさっと茹でると苦味を和らげることができるのでぜひ試してみてください！

他にもトマト、ピーマン、とうもろこし、オクラ、南瓜、冬瓜なども夏野菜になります。
夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

＜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	512Kcal	20.8g	2.3g	231g
１～２歳児	438Kcal	18.1g	1.9g	240g

※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。
これらの栄養素は、乳幼児期にとても大切です。
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★

＜夏野菜のグラタン＞　4人分　　**８月4日（木）の昼食に出ます！**

- ・マカロニ　８０ｇ
- ・鶏もも肉　１２０ｇ
- ・玉ねぎ　１／２個
- ・ズッキーニ　１／５本
- ・南瓜　５０ｇ
- ・赤ピーマン　４０ｇ
- ・バター　５ｇ
- ・ホワイトソース　１２０ｇ
- ・鶏ガラ　４ｇ
- ・牛乳　２０ｇ
- ・ピザ用チーズ　３０ｇ

① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎと赤ピーマンはスライス、ズッキーニはいちょう切り、南瓜はサイコロ型に切る。

② マカロニは鍋で茹でておき、①で切った具材をバターで炒め、ホワイトソース、牛乳、鶏ガラで味を整える。

③ 器に茹でたマカロニを入れ、②で作ったソースとピザ用チーズをかけてオーブンで焼いて完成！
（１８０℃１５～２０分程度）

見た目もカラフルで、野菜が苦手な子どもでも食べやすいメニューです！ぜひご家庭でお試し下さい(*^_^*)