



# 食事だより



だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。夏バテをしないように夏を乗り切りましょう。

夏バテとは、医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

夏野菜には、ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどを含む野菜が多く、夏バテの予防などにも効果があるといわれています。夏を乗り切るためにも積極的に摂りたいところです。

## 夏野菜の効能

- ・紫外線などの外からのダメージから体を守ってくれます。
- ・食欲がなくても、カラフルでジューシーな野菜が食欲を促進してくれます。
- ・健康の基本である血管を健康にして病気を予防する働きがあります。
- ・体にこもってしまった熱を冷まします。



園庭では夏野菜（枝豆、とうもろこし、きゅうり、トマト）を育てています。きゅうりは子どもたちが収穫して、塩をつけて食べています。そろそろ子どもたちが作った「八景みそ」をつけて、みんなで食べようかなと考えています。みそにはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に効果的です。また、今月の献立のテーマは「夏野菜」です。献立に夏野菜をたくさん使っています。夏野菜のパワーで夏も元気に過ごせそうですね！

## ★簡単クッキング★

### ズッキーニのカレーバーグ

4人分

\*7/13(金)昼食に出ます。

- 鶏ひき肉 300g
- 玉葱 150g(小さめ1個)
- ズッキーニ 100g(大きめ2/3個)
- カレー粉 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 中華あじ 小さじ1/2
- サラダ油 適量

A

※ズッキーニを肉ダネに混ぜることでかさ増しになります。カレー味なので、ソースをかけなくてもおいしいです。

お弁当にもおすすめの夏らしいハンバーグをぜひお試しください♪

- ① 玉葱は粗みじん、ズッキーニは8mm角に切る。
- ② ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、手で粘り気が出るまで練り混ぜる。  
①を加えてさらによく混ぜ、小判形にまとめる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ入れる。  
焼き色がついたら上下を返し、フタをして5～6分蒸し焼きにする。完成！