



しょくいくだより

7月号

2018年6月29日

社会福祉法人

国立保育会

富士本保育園

梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかり摂りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

またプール開きの季節となり子ども達が大好きなプールが始まります。プールは大人が思っている以上に体力を消耗します。たくさんプール遊びを満喫するためにも十分な睡眠と朝食をとるように心がけましょう。ご家庭でもご協力お願いいたします。



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、『お中元にそうめんを贈るようになった。』という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして足りない栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

今月のメニューには七夕ランチが入っています。どんなメニューがでるのか楽しみにしてください☆



食育活動の一環で野菜の苗を植えて育てています。そろそろ夏野菜たちが大きく育ってくる頃です。各クラスで育てた野菜は収穫して、給食室で下処理、調理した後、お給食やおやつと一緒にみんなで食します。野菜嫌いな子ども自分たちで育てると食べてくれることが多いのでたくさん収穫ができるといいですね…。



夏バテ予防の食事

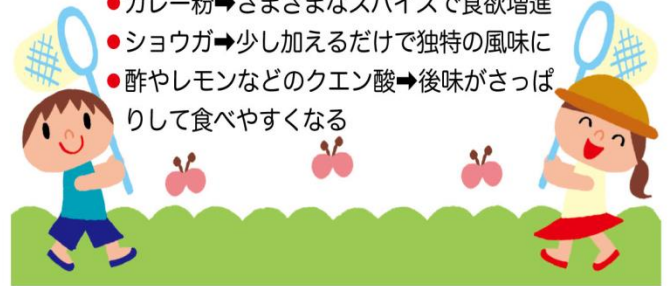
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起しやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



トマトとキュウリの南蛮酢和え《大人3人分》

●材料

キュウリ…1と1/2本 トマト…1個
 チリメンジャコ…大さじ3 三温糖…少々
 塩…少々 リンゴ酢…小さじ2
 ゴマ油…小さじ2と1/2



●作り方

- ①キュウリは半月切りにして、さっとゆでて冷ます。
- ②トマトは湯むきにして四角く切る。
- ③チリメンジャコはさっと蒸して冷ましておく。
- ④三温糖、塩、リンゴ酢、ゴマ油を混ぜ合わせ、南蛮酢を作る。
- ⑤①、②、③を合わせて混ぜ、④の南蛮酢で和えて完成。

調理ポイント

トマトは切ってからザルにあげてよく水気を切ると、水っぽくならず味がしまります。