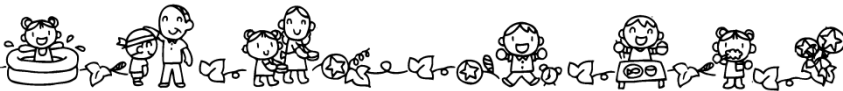


食育だより 7月号



令和元年7月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

今年も蒸し暑い季節がやってきました。“高温多湿”の夏は気がつかないうちに体力を奪っています。夏バテしないように、こまめな水分補給はもちろん、たっぷりの栄養と休息(睡眠)を心がけましょう。

夏を上手にのりきる食事

どうして夏バテするの？

夏は体の中に熱がこもりやすくなります。汗をかくことで体温調節をしますが、その時、汗と一緒に多くのビタミンやミネラルも排出されてしまいます。特にエネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が不足し、体がだるくなったり眠くなったりするのです。

夏に適した食べもの

- 体を冷やす効果のある夏野菜
トマト、きゅうり、なす、レタス、セロリ、冬瓜など
- 不足しがちなビタミンB群の多い食材
豚肉、レバー、枝豆、胚芽米、ごま、にんにく、うなぎなど
- 食欲増進のひと工夫としての香味野菜（またはスパイス）
しょうが、しその葉、カレー粉、とうがらしなど



おすすめ食材は「豚肉」

エネルギーの代謝を円滑にする潤滑油の役割をするビタミンB1。
ビタミンB1が豊富に含まれる食品の中に豚肉があります。料理方法もたくさんあって、どんな味にも合うのでとても万能です。冷しゃぶや焼き肉はみんな大好きなメニューです。たっぷり野菜を添えて食べるとより充実した食事になるでしょう。

例えば：チンジャオロース、回鍋肉、麻婆なす

(野菜をたっぷり摂れる中華の代表メニューです。保育園の給食にもよく登場します。)

野菜が苦手な子でも、このメニューはよく食べますよ！)

7月27日(土)は土用の丑の日です



本来、土用とはそれぞれ季節の終わりの時期(立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間)を言いますが、特に夏の土用が重要視されています。

では、「なぜ土用の丑の日にうなぎを食べるのでしょうか？」これは「丑の日に『う』の字がつく食べ物を食べると夏負けしない」と人々の間で伝わり始めたとされています。また、うなぎにはビタミンAやビタミンB1をはじめ、各種のビタミン、ミネラルを豊富に含んでいるので、夏バテ予防にも最適な食材です。今年の夏を乗り切るためにも、うなぎを食べてみてはいかがでしょうか。



世界の料理を食べよう



7月18日(木)は「韓国料理」を堪能します!!

ビビンバ丼

チャプチェ

わかめスープ

果物

<おやつ> チヂミ



7月の献立より

— ジャージャー麺 —

<材料・4人分>

油	小さじ2杯	白みそ	12g
にんにく	ひとかけ	赤みそ	24g
しょうが	ひとかけ	酒	小さじ1杯
豚ひき肉	200g	砂糖	大さじ2杯
人参	50g	しょうゆ	大さじ2杯
たけのこ	50g	かたくり粉	小さじ2杯
生椎茸	5枚	ごま油	小さじ1杯
ねぎ	1本	きゅうり	50g
赤ピーマン	3個	中華めん	250g

<作り方>

- ① きゅうり以外の野菜を全てみじん切りにする。
- ② きゅうりをせん切りにする。
- ③ 鍋に油をしき、にんにく、しょうがを入れて炒め、香りを出す。
- ④ ③に人参、たけのこ、豚ひき肉を加えてよく炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、ねぎ、生椎茸、赤ピーマンを加えて、さらに炒める。
- ⑥ 砂糖、みそ、酒、しょうゆは全て合わせておく。
- ⑦ ⑤に⑥を加えて調味をし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 別の鍋にお湯を沸かして、中華めんを茹でる。
- ⑨ ⑧が茹であがったら、ザルにあけて流水でよく洗う。
- ⑩ ⑨を皿に盛り、⑦をかけて、②を盛り付ける。

