

食育だより







7月号

令和3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

梅雨の晴れ間の空は、すっかり夏空です。ギラギラと照りつけるお日様にも負けない元気な子どもたち。給食室でもお茶をたくさん沸かすようになりました。いよいよ夏本番がやってきます。十分な水分補給を心がけ、熱中症に注意しましょう。

夏野菜を食べましょう

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいいます。旬とは一番多く採れる時期、おいしい時期だけではなく、その野菜が持つ効能が効果的に働く時期でもあります。そして、お財布にも優しい……。まさに今、旬を迎えている野菜にはどんなものがあるのでしょうか？

<p>なす</p> <p>体内の余分な熱をとり、血液のめぐりをよくします。紫の色素のナスニンには酸化作用があります。</p> 	<p>ピーマン</p> <p>ビタミンCが豊富で、さらにピーマンに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱して食べてもしっかり摂取できます。</p> 
<p>トマト</p> <p>赤い色素のリコピンには強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化の予防効果が高いです。また、カリウムも豊富で血圧を下げる効果もあります。</p> 	<p>かぼちゃ</p> <p>カロテンが豊富で、肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。また、ビタミンEも含まれていて、血行を促進し、体温を温めるので冷え性の緩和に効果があります。</p> 
<p>きゅうり</p> <p>水分・ビタミンやカリウムが豊富です。夏の時季の水分補給に最適な野菜です。利尿効果を発揮し、手足のむくみなどを解消します。</p> 	<p>とうもろこし</p> <p>糖質やタンパク質が豊富で、手軽にエネルギーを補給することが出来ます。皮をむいて茹でれば、夏のおやつにぴったりです。</p> 

<野菜を食べやすくするポイント>

●皮や種を取り除く

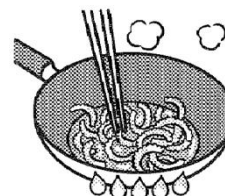
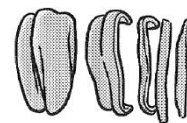
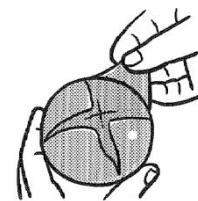
トマトなどの皮や種が残るのが苦手な場合は湯むきしたり、丁寧に種を取ります。

●繊維に沿って切る

ピーマンなどの苦みは繊維を断ち切ると出てくることがあるので、繊維に沿って切ると苦味がなくなります

●油でゆっくり炒める

独特の香りや辛みがある場合、油を使って弱火でじっくり炒めると、甘みやうまみが出て食べやすくなります。



世界の料理を食べよう



7月27日(火)は「韓国料理」を堪能します!

そばろビビンバ丼

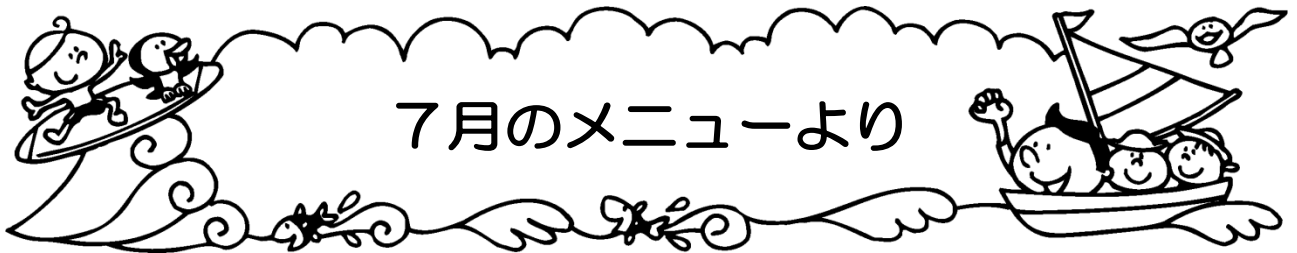
チャプチェ

わかめスープ

果物

<おやつ>

チヂミ



— 魚のトマトソースかけ —

<材料・4人分>

白身魚(切り身)	4切	油(炒め油)	小さじ2杯
塩	少々	玉葱	60g
こしょう	少々	トマト(缶)	1/2缶
薄力粉	大さじ2杯	ケチャップ	大さじ3杯
油(焼き油)	大さじ1杯	砂糖	小さじ2杯
		塩	少々

<作り方>

- ① 白身魚に塩、こしょうをふって、下味をつける。
- ② ①に薄力粉をつける。
- ③ フライパンに油をしいて、②を入れてムニエルにする。
- ④ 玉葱はみじん切り、トマト缶はさいの目切りにする。
- ⑤ 鍋に油をしき、④の玉葱をよく炒める。
- ⑥ ⑤にトマト(缶)、ケチャップ、砂糖、塩を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ ③を皿に盛り、⑥をかける。

※ 保育園では、缶詰めのトマトを使用しています。ご家庭で作る場合、お好みで生のトマトを使用すると、フレッシュなトマトソースになります。

