

食育だより

7月号

令和6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

例年よりも遅い梅雨入りになりました。じめじめとした重たい空気で体力の消耗も著しい毎日ですね。熱中症予防のためにも、水分補給をしっかりとっていきましょう。

夏野菜を食べましょう

夏野菜がおいしくて、お手頃な季節になりました。夏野菜は水分やビタミンが多く含まれていて、カリウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補給にもぴったりです。

なす

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抗酸化作用があります。

ピーマン

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。

きゅうり

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。

とうもろこし

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。

オクラ

切って出てくる‘ねばねば’には、食物繊維が多く含まれていて、便秘予防効果や血中コレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。

トマト

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。

<野菜を食べやすくするポイント>

●皮や種を取り除く

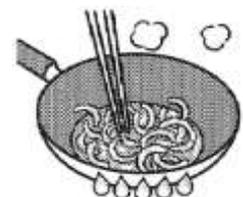
トマトなどの皮や種が残るのが苦手な場合は湯むきしたり、丁寧に種を取ります。

●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10日(水)は「スペイン料理」を堪能します！！

テーブルロール

スパニッシュオムレツ

キャベツのスープ

果物

<おやつ> オリジナルパエリア



子どもたちにも人気のさっぱりした酸味がこの季節にぴったりのメニューです

— 梅しそから揚げ —

<材料>

鶏もも肉 (から揚げ用)	250g	赤しそふりかけ	小さじ1杯
酒	小さじ1杯	かたくり粉	大さじ4杯
		揚げ油	適量

<作り方>

- ① ボウルに鶏もも肉、酒を入れて、軽く揉んでおく。
- ② 赤しそふりかけとかたくり粉を混ぜておく。
- ③ ①に②をまぶして、180℃の油で揚げる。

— 魚の梅肉焼き —

<材料>

かじきまぐろ	250g	みりん	250g
梅干し	小さじ1杯	砂糖	小さじ1杯
酒	小さじ1杯	しょうゆ	小さじ1杯

<作り方>

- ① 梅干しは種をとり、軽く包丁でたたいておく。
- ② ボウルに①の梅干し、酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れて混ぜて調味液を作る。
- ③ ②にかじきまぐろを入れて、15分程度漬けこんでおく。
- ④ 天板にクッキングシートをしいて、③を並べる。
- ⑤ 180～200℃のオーブンで20分ほど焼く。

