

きゅうしよくだより

7月・8月号

夏の空がまぶしく感じられる季節がやります。
 楽しく元気にすごすためには栄養バランスのよい食事と
 こまめな水分補給をこころがけてください。

夏が旬の食べ物を食べましょう

保育園の給食でも太陽の恵みをいっぱいあびた食材をとりいれて
 います。

トマト
 年中ありますが夏が旬でリコピンがたっぷりです。

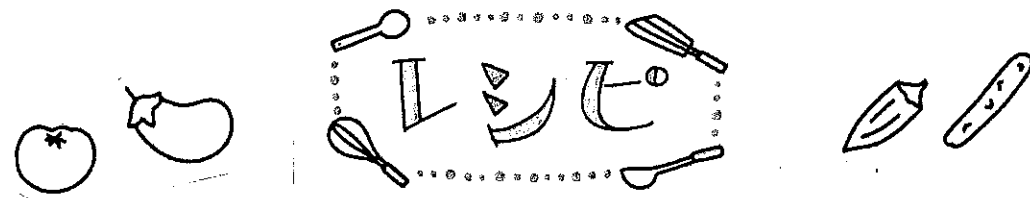
あじ
 ビタミンB2とカルシウムの吸収をたすけるビタミンDが夏のあじにはたくさん含まれおいしくほろけます。

きゅうり
 水分やカリウムがたっぷり含まれていて、体をひやしてくれます。

ピーマン
 ピーマンには熱を加えてもこわれないビタミンCが特徴です。油でいため食べるといいですよ。

すいか
 水分がたっぷりです。利尿作用があるので食べすぎに注意しましょう。

とうもろこし
 ビタミンB1や食物繊維がたっぷり。焼いたりゆでたりするとおいしくなります。



《スタミナ系納豆》 ※大人はコチュジャンを入れてもO.K.

材料・ ひきわり納豆 2パック 鶏ミンチ 80g にんにく 1片
 みそ 10g しょうゆ 20g ごま油 5g

- 作り方:
- ① にんにくをみじんぎりにしてフライパンにごま油を入れにんにくを入れてから火をつける
 - ② にんにくの香りがでたら鶏ミンチをいため
 - ③ みそ・しょうゆを加えて最後に納豆を入れる

《ミネストローネ》 夏野菜をたっぷりつけて♡

材料・ ウインター 4本 玉ねぎ 1/2コ スッキーニ 1本 パプリカ 1コ
 茄子 1本 トマト 1コ トマトジュース(無塩) 500g
 ソース 50cc 塩 5g さとう 30g サラダ油 少々

- 作り方:
- ① 野菜とウインターは食べやすい大きさに切る
 - ② 鍋にサラダ油を入れてウインターをいため野菜をいためたら野菜がかれるくらいの水を入れ野菜がやわらかくなったらトマトジュースを加えソース・塩・さとうで味付けする