



給食だより

あけほの保育園

2019年8月

暦の上ではもうすぐ立秋を迎えますが、暑さはこれからが本番です。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスの良い食事が大切です。

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こしやすくなります。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



夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



あけほのクッキング <トマトとオクラのあえもの>

材料

- トマト 大きめ1個
オクラ 1パック
じゃこ 大さじ2強

塩 (茹で物用)

- しょうゆ 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
サラダ油 大さじ1

作り方

1. オクラは、洗って塩でもみ、沸騰したお湯で1分程ゆで、食べやすい大きさの輪切りする。
2. トマトは、ヘタを取りくし型に切り、更に長さを半分に切る。
3. じゃこは、熱湯でさっとゆでる。
4. しょうゆ・酢・サラダ油を合わせ、1. 2. 3の材料を和えて器に盛り付ける。