

食育だより

平成 30 年 7 月 1 日

国立保育会 きたひだまり保育園

園長 山本菜穂子

栄養士 中村 本谷 佐藤

7 月の食育目標

夏野菜を食べて暑さにまけない 身体をつくろう



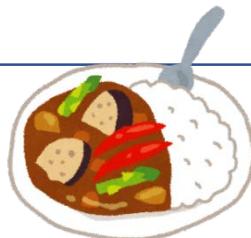
太陽の光をたっぷり浴びてぐんぐん育った夏野菜には、ミネラルやビタミン類が豊富でだるさや疲れをとってくれます。また体温を下げる働きもあるので夏バテ予防には欠かせません。トマトの赤、きゅうり、いんげん、ピーマンなどの緑、かぼちゃ、とうもろこしの黄色など見た目にも鮮やかで食卓を彩ってくれます。保育園ではなす、ズッキーニ、トマト、いんげん、冬瓜などが登場します。ご家庭でも積極的に食事に取り入れていただき、暑さにまけない身体作りをしましょう！

スイカで水分補給！



スイカは水分がたっぷり！またスイカの糖分は果糖とブドウ糖で、すぐに吸収されてエネルギーに変わるために、食欲がない時の栄養補給にも最適。疲労回復に役立つミネラル分やビタミン類も豊富に含まれているので、夏野菜と同じようにスイカも暑さや夏バテで疲れた身体にはうってつけです。

☆夏野菜キーマカレー(5皿分)



鶏ひき肉…250g
玉葱…1個
なす…2本
かぼちゃ…1/4個
パプリカ…1個
トマト…1個
カレールウ…1/2箱
水…850ml
ケチャップ…適量
ソース…適量

- ① 玉葱はみじん切り、なす、かぼちゃ、パプリカは一口大、トマトは角切りに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、鶏ひき肉を炒める。色が変わったら玉葱を入れ、しんなりしてたら、なす、パプリカを加えサッと炒め合わせる。
- ③ 水を入れ沸騰したら、かぼちゃ、トマトを加える。
- ④ 具材に火が通ったら、一度火を止め、ルウを入れ溶かし、弱火で 10 分煮込む。
- ⑤ ケチャップ、ソースを加え味を整えたら、できあがりです。