

日差しが強くなり、汗もたくさんかくこの季節。ビタミン類が豊富な夏野菜は、暑さで弱った胃腸を助け、火照った体を冷やしてくれるなど、夏バテ予防に最適です！太陽の光をたくさん浴びた夏野菜を食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！！



食欲がないときの工夫



暑くて食欲がないからと、食事はそうめんだけというようなことはありませんか？めん類を食べるならトッピングで具たくさんにする、小鉢を添えるなどの工夫を。また香辛料や酢には食欲増進の効果があります。肉や野菜がバランスよく食べられるカレーライスをはじめ、サラダや炒め物などにも香りや酸味を上手に取り入れ、栄養を充分にとりましょう。



包丁や火を使わないお手伝い

好奇心が広がり食への興味も高まる時期は、大人のまねをして、調理もやってみたくります。ただし、最初から包丁や火を使うのは危険です。まずは、食材を「ちぎる」「混ぜる」「つぶす」「まぶす」など、あそびの延長として楽しめることから始めましょう。夏は、枝豆のさやや、プチトマトのヘタを取る、ゆでたかぼちゃをつぶすなどのチャレンジに最適です！



食育クイズ



1、スイカに含まれる水分はどれ位？

- ①70% ②80% ③90%

正解は、③。90%以上が水分です。その果汁には、ベータカロテンやビタミンB6、カリウム、リコピンなどの栄養が含まれていますが、利尿作用が高く、体内のミネラルを排出する働きもあるので、食べすぎには注意を。

2、新鮮なトマトを見分けるコツは??

- ①色をみる ②形を見る ③ヘタを見る

正解は、③。新鮮なトマトは、ヘタが濃い緑色で、ピンとしています。しおれていたり、黄色っぽくなっていたりしたら、鮮度が落ちている証拠。実の部分は張りがあり、ずっしりと重いもののほうが中味が詰まっています。

～給食メニューから～

ナポリタンスパゲティ



材料(幼児4人分) 作り方

- スパゲティ・・・120g
- ベーコン・・・30g
- 玉葱・・・80g
- ピーマン・・・25g
- 油・・・10g
- ケチャップ・・・60g
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- 粉チーズ・・・少々

- ①スパゲティは、二等分に折って茹でます。
- ②ベーコンは、1cm幅位に切ります。
- ③玉葱は、薄切りにします。
- ④ピーマンは、千切りにします。
- ⑤鍋を熱して油をひき、ベーコンを炒め、ベーコンに火が通ったら、玉葱・ピーマンを加えて炒めます。
- ⑥ケチャップと塩・こしょうで味をととのえ、器に盛り、粉チーズをかけ出来上がりです！！

お盆には精進料理

正式には、盂蘭盆会(うらぼんえ)といい、先祖の霊をまつる行事です。お盆の間は、1日3回精進料理を供える習わしがあります。「精進」とは、仏道修行に努めることで、料理は肉類を避け、野菜、山菜、穀類などを中心にした粗食です。野菜の天ぷらは「精進揚げ」と呼ばれ、この季節はなす、かぼちゃなどがおいしくいただけます。



栄養価(幼児1人) ナポリタンスパゲティ /1食の必要摂取量

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2
(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
204/533	5.5/20.0	19/240	0.8/2.2	0.12/0.28	0.04/0.32