



給食だより 8月号



令和 元年 8月 志村さかした保育園

急に暑くなり、湿度も高くムシムシとした日が続いています。大人も子どもも体調を崩しやすくなりますので、休息をしっかりと取りましょう。また、暑くて食欲が落ちてしまいがちですが、食べることで夏バテ防止にもなりますので3食しっかり食べるようにしましょう。



夏野菜を摂りましょう！

旬の野菜は栄養価も高く、その時期に必要なとされる栄養素を多く含んでいます。夏野菜には、水分やカリウム、また、不足しがちなビタミンを多く含んでいます。また野菜の色も濃く、鮮やかな色合いで食欲を増進させてくれます。

トマト

ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンの3大抗酸化ビタミンを含み、動脈硬化やがん、老化防止にも効果が期待されます。特にトマト色素のリコペンには、β-カロテンの2倍の抗酸化力があるとされています。

ナス

キュウリと同じウリ科の野菜で、利尿作用があります。これまでナスは大半が水分で、栄養成分が少ないとされてきましたが、ナスの皮には動脈硬化防止や抗がん作用があることが分かってきました。

ピーマン

ビタミンCが豊富で、風邪の予防や肌の健康にも欠かせません。また、ピーマンに含まれるビタミンPは加熱や酸化で壊れやすいビタミンCを守ってくれます。青菜類の少ない夏場の緑黄色野菜としても重宝します。

キュウリ

キュウリなどのウリ科の野菜には利尿作用があります。さらに、体にこもった熱を放散してくれるといわれています。

野菜たっぷりラタトゥイユ



ラタトゥイユは、夏野菜をたっぷり入れた煮込み料理です。野菜は何を入れてもいいです。玉ねぎ、人参、ナス、ピーマン、ズッキーニなどをにんにくとオリーブオイルで炒めて、トマトや香草とコンソメ、塩、こしょうを入れて煮込みます。ベーコンやウィンナーなど肉類をいれると旨みが増します。

煮込む事で野菜のかさが減り、食べやすくなります。冷蔵庫で冷やしてもおいしく食べられます。温かい・冷たい両方のパスタソースとしても使用できます。水分を多くすると野菜スープになります。夏野菜を沢山食べて、元気に夏を過ごしましょう。

保育園で借りている畑もプチトマト・きゅうり・ピーマン・ナス沢山収穫できています！
摂りたてを食べたり、給食に入れたりしてみんなで食べています。