

給食だより

松島さくら保育園

令和5年7月25日

暑い夏なので、食事の際はどうしても冷たい食べ物や飲み物を選んでしまいがちです。この時期の冷たいものはとても美味しいのですが、冷たいものを食べすぎてしまうと、内臓が冷え、内臓がうまく機能しなくなり、消化不良や食欲不振にも繋がります。冷たいものの食べすぎ、飲みすぎには気をつけましょう。



★今月のレシピ

～夏野菜でビタミン+水分補給～

【ラタトゥイユ】

- オリーブ油・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・少々
- ベーコン・・・2枚
- 玉ねぎ・・・1/5個
- なす・・・1/2本
- ズッキーニ・・・1/4本
- かぼちゃ・・・30g
- 赤ピーマン・・・1/2個
- トマト・・・1個
- 塩・・・ひとつまみ
- 三温糖・・・小さじ1
- コンソメ・・・小さじ1/2

<作り方>

1. 野菜はサイコロにカットする。
オリーブオイルを熱してにんにくを香りが出るように炒める。
2. ベーコンを加えてさらに炒める。
3. 玉ねぎを加えてよく炒める。
4. 茄子、ズッキーニを加えて炒める。
5. 赤ピーマンを加えて炒める。
6. トマト、塩、砂糖、コンソメを加えて良く煮込む。(トマトの酸味は煮込むことでマイルドになるので弱火で良く煮込むと良い)
7. 南瓜を加えて、柔らかくなるまで煮る。

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

食品の保存方法

夏場は食品の取り扱いに注意が必要です。食品を冷蔵庫に保存するときは、詰め込みすぎると温度がさがりにくくなるので、70%くらいの量を目安にしましょう。加熱調理したものであっても小分けして、冷蔵庫か冷凍庫で保存しましょう。解凍するときは、室温に置くのではなく、電子レンジや冷蔵庫を使いましょう。

とうもろこし豆知識

とうもろこしは江戸時代にポルトガル人が日本へ持ち込んだのがはじまりです。とうもろこしのひげは、黄色い粒のひとつひとつから伸びています。だから、とうもろこしの粒と、ひげの数は同じです。