



給食だより

社会福祉法人 花巻保健福祉会
若葉保育園 第二若葉保育園

7月に入り、夏の暑さもそろそろ本番を迎えます。今年の夏も全国的に厳しい暑さとなる予報ですので、体調管理には油断できない夏になりそうです。熱中症対策の一つとして、規則正しい生活・体力づくりが挙げられます。今から生活習慣を整え、夏を元気に過ごす準備をしていきましょう。



夏野菜で暑さを吹き飛ばそう！！

赤・黄色・緑と鮮やかなビタミンカラーの夏野菜。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜は栄養価が高く、味が濃くておいしいものばかりです。また、夏野菜や夏が旬の果物は水分たっぷりで喉を潤してくれたり、汗をかいて失われたビタミンやミネラルなどを補給することができます。汗っかきの子どもたちにぴったりなので、食事はもちろんおやつにも取り入れてみて下さい。



夏野菜の栄養とおいしい食べ方

- なす** … 食物繊維が豊富です。油と相性が良く、炒め物や揚げ物にすると味がまろやかになります。
- トマト** … 赤い成分のリコピンは生活習慣病予防に効果があります。生でも十分おいしいトマトですが、うま味成分が多いので、炒め物やトマトソースなど加熱する料理もおすすめてです。
- きゅうり** … 95%が水分でできています。利尿作用があり、余分な熱や塩分を取ってくれます。酢と和えて食べると、ビタミンCをしっかり摂取できます。
- とうもろこし** … 糖質やたんぱく質が主成分で、高カロリー野菜。食物繊維も豊富です。実の根元部分の胚芽に栄養素が豊富なので、胚芽部分まで切り落として食べると栄養素を無駄なく摂取できます。
- ピーマン** … 抗酸化作用のあるビタミンC、皮膚や粘膜の健康を保つβ-カロテンが豊富です。ピーマンのビタミンCは熱に強いので、炒め物や揚げ物がおすすめてです。

七夕の行事食

七夕にはそうめんを食べる風習があります。奈良時代に七夕の行事とともに中国から伝わった「策餅(さくべい)」という小麦粉料理が「そうめん」に変化したと言われています。無病息災の意味が込められているほか、そうめんを糸に見立て、織姫のように機織(はたおり)や裁縫が上手になることを願った説もあります。

天の川に見立てたそうめん、星形の野菜やチーズ、ハムなどを飾ると、より七夕らしくなります。



作ってみませんか 南瓜と豚肉の揚げ浸し



材料(4人分)

豚バラ肉…100g
南瓜…200g
片栗粉 揚げ油…適量
たれ

醤油…小さじ2 ごま油…小さじ1
砂糖…大さじ1 生姜汁…小さじ1
酢…小さじ1 水…大さじ1・1/2

作り方

- ① たれの材料を合わせておく。
- ② 豚バラ肉は食べやすい大きさ、南瓜は皮付きのまま5mm位の厚さに切る。
- ③ 南瓜は素揚げ、豚バラ肉は片栗粉をまぶし唐揚げにする。
- ④ ①と③を合わせて大きく混ぜ、全体に味をなじませる。

