



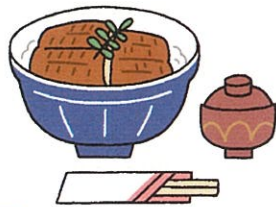
# 食育だより

7月 清心保育園  
江島・下見

だんだんと陽ざしが強く、気温や湿度も高くなってきます。食欲が低下し水分ばかりとりがちになり、体調を崩しやすくなります。水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏の土用にウナギ

土用は、立春・立夏・立秋・立冬の前の約18日間のことで、夏の土用の丑(うし)の日にはウナギを食べる風習があります。昔から体調を崩しやすい時季の滋養強壯として、ウナギが食されてきました。今年の夏の土用の丑の日は、7月24日と8月5日です。



## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

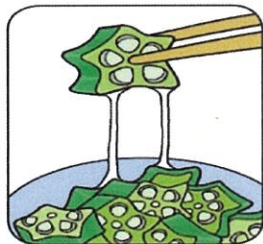


## オクラのネバネバの正体

オクラのネバネバの成分の正体は、ペクチンなどの食物繊維です。

食物繊維は、腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。

細かく刻んだり、すり下ろしたりしていろいろな料理に使いましょう。



ミニトマトは **ぎゅっと**  
小さな実に **栄養が詰まっています**

トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。



### <夏野菜を使った献立>

野菜たっぷり夏マーボー  
(大人2人、子ども2人分)

木綿豆腐	600g	角切り	ごま油	大さじ1	
豚ひき肉	150g		水	120cc	
玉ねぎ	250g	みじん切り	A	赤味噌	30g
なす	140g	2cmの角切り		しょうゆ	大さじ1
トマト	200g	2cmの角切り		酒	小さじ2
ピーマン	60g	みじん切り	砂糖	大さじ1	
コーン缶	60g		中華味の素	3g	
しょうが	3g	すりおろし	片栗粉	15g	
にんにく	1g	みじん切り			

(作り方)

- ①鍋にごま油を入れ、おろした生姜、にんにく、豚ひき肉を入れ炒め、玉ねぎ、ピーマンを入れ炒める。
- ②なす、トマト、コーン缶を入れ、さらに炒め、野菜がしんなりしてきたら、水、Aの調味料、砂糖、中華味を加え、少し煮る。
- ③豆腐を加え、煮る。
- ④味が良ければ、水溶き片栗粉でとろみをつける。