

食育だより

8月 清心保育園

江島、飯田

厳しい暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない身体づくりを心がけましょう。それには十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。夏を元気に過ごすためにも栄養たっぷりの夏野菜をうまく取り入れ、3食しっかり食べて体力をつけましょう。

8月31は「野菜の日」です



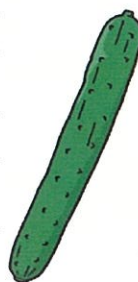
「8(や) 3(さ) 1(い)」の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」として、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などにより制定されました。野菜をたっぷり食べる1日にしましょう。



水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。

夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



旬の食材

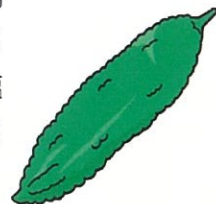
栄養豊富な かぼちゃ

南瓜はβカロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。βカロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

苦手な野菜
No.1!?

ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかりと取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。



納豆のおとし揚げ

<材料> 大人2人、子ども1人分

納豆	90g
コーン缶	70g
にんじん	30g・・・みじん切り
しょうゆ	3g(小さじ1/2)
青のり	0.3g
A	小麦粉 15g
	米粉 18g
	水 30cc
揚げ油	適量

<作り方>

- ①Aの材料を混ぜ合わせる。
- ②みじん切りにした人参と納豆、コーン缶、しょうゆ、青のりを混ぜ合わせ、①の衣を入れる。
- ③スプーンなどですくって、油に落とし、少し広げるようにして整え、からりと揚げる。

※しょうゆの代わりに納豆に入っているタレを使用してもOKです。

