

食育だより

8月 清心保育園
江島、下見

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、暑さに負けない体力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夏野菜や香辛料などをうまく取り入れ、3食しっかり食べましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。



夏バテ予防の食事

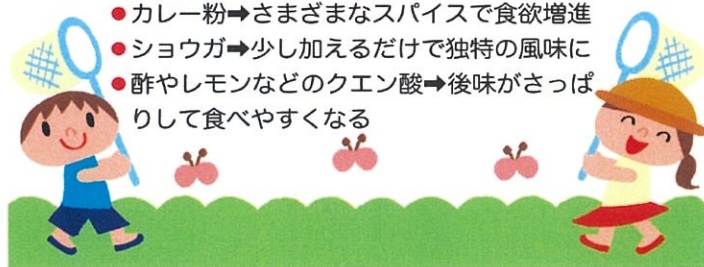
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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



野菜たっぷり夏マーボー

<材料>子ども1人分

木綿豆腐 100g…角切り
豚ひき肉 20g
玉ねぎ 10g…みじん切り
なす 20g…小さめの角切り
トマト 30g…角切り
ピーマン 10g…みじん切り
生姜 0.2g…みじん切り
にんにく 0.2g…みじん切り
ごま油 2g

A 水 25cc
赤味噌 6g
しょうゆ 4g
酒 2g
砂糖 3g
片栗粉 3g

<作り方>

- ①鍋にごま油をひき、豚ひき肉を炒め、生姜、にんにくを入れ、よく炒める。
- ②玉ねぎ、ピーマン、なすを入れ、野菜がしんなりしてきたら、トマトをいれる。
- ③混ぜ合わせたAと豆腐を入れ、少し煮込む。味がなじんだら水溶性片栗粉を加えとろみをつけ出来上がり。

