



きゅうしょくだより



やよいこども園 令和3年 7月

いよいよ本格的な夏がやってきますね。これからの季節、こまめな水分補給を心掛け、熱中症に気を付けましょう。暑さで食欲が落ちる時期ですが、太陽をいっぱい浴びて栄養たっぷりに育った夏野菜を食べ、暑い夏を乗り切りましょう。



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



今月の献立より

パリパリ

春巻き丼

<分量> 2人分

ごはん	1~2合	ごま油	適量
豚肉	120g	おろしにんにく	小 1/2
人参	30g	酒	小 2
干し椎茸	5g	砂糖	小 2
たけのこ(水煮)	40g	オイスターソース	小 1
長ねぎ	20g	しょうゆ	小 2
春雨	15g	揚げ油	適量
春巻きの皮	2枚		

<作り方>

- ① 春雨は水でもどし、食べやすい長さにカットする。椎茸も水でもどしておく。
- ② 豚肉、人参、椎茸、たけのこ、ねぎを千切りにする。
- ③ ごま油でにんにくを炒めて香りを出し、肉、野菜を炒めたら、調味料で味を付け、①の春雨を加え、春雨に火が通り、汁けがなくなったら火を止める。
- ④ 少なめの油で春巻きの皮を1枚ずつ揚げ、ご飯の上に③と揚げた春巻きの皮を割ってのせる。

*春巻きの皮のかわりに、しゅうまいやワンタンの皮でもできます。