

# 食育だより



8月号



日差しが強く、汗をたくさんかく季節です。暑いので水分ばかり欲しくなりがちですが、食事からしっかりと栄養素をとることが元気の源になります。旬の野菜や果物を取り入れながら、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

## 夏に食べやすい食事～こども園のレシピ～

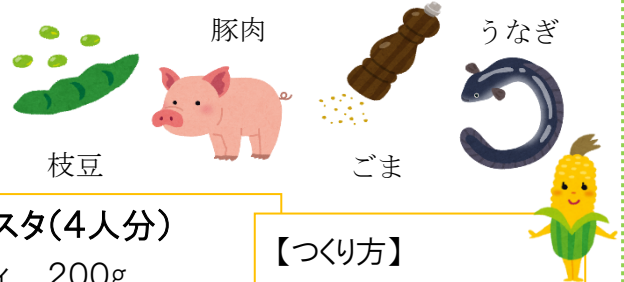
夏に食べやすい食事のポイントと、こども園で人気の夏野菜を使ったレシピを紹介します！

### いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣  
→カレー粉  
冷しゃぶ、冷奴、サラダ  
→梅肉、ごま、レモン醤油、みそ  
カレーやシチュー  
→トマトやヨーグルトを足すと、酸味やまろやかさが  
加わり、コク深い味わいになりますよ。

### ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からビタミンB1を補給しましょう。



### トマトとレタスのスープ(4人分)

|      |           |
|------|-----------|
| トマト  | 100g(1個)  |
| レタス  | 80g(葉2枚程) |
| ベーコン | 40g       |
| コーン缶 | 40g       |
| ブイヨン | 小さじ1強     |
| 水    | 650ml     |
| 塩    | 少々        |



#### 【つくり方】

- ① トマト・レタス・ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を沸かし、①とコーン缶を入れ、ブイヨン・塩で味をととのえる。



1人分 43 kcal

### 冷製パスタ(4人分)

|       |               |
|-------|---------------|
| スパゲティ | 200g          |
| 焼き豚   | 80g           |
| きゅうり  | 60g<br>(2/3本) |
| にんじん  | 60g<br>(小1本)  |
| コーン缶  | 40g           |
| だし汁   | 240ml         |
| ☆酢    | 60ml(大さじ4)    |
| ☆砂糖   | 大さじ5強         |
| ☆濃口醤油 | 大さじ3強         |
| ☆塩    | 少々            |

#### 【つくり方】

- ① だし汁に☆の調味料を合わせて沸かし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 焼き豚・きゅうり・にんじんは千切りにし、塩茹でて冷ます。
- ③ スパゲティは規定時間茹で、冷水で冷やす。
- ④ ボールに水気を切った材料をすべて入れ、和える。

1人分 267 kcal

夏野菜は、  
色鮮やかで  
料理の色合いにも  
役立ちますね♪

