

# 食育だより 7月号



夏本番がやってきました。暑くてたくさん汗をかくとエネルギー不足や水分不足になります。お肉や魚、大豆類などのたんぱく質をしっかりと食べ、水分補給もこまめにし、バランスの良い食事で夏バテを予防しましょう。こども園の献立にも旬の夏野菜がたくさん登場します！

## 今月のテーマ：「夏を乗り切ろう！」

### 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。簡単な調理法やそのまま食べられるものが多いですね！



#### 赤色の夏野菜

紫外線から肌を守ります。消化促進や疲労回復に働きます。トマトは温かい地域が原産なので、冷蔵庫より常温保存することで味も栄養価もアップします。



#### 緑色の夏野菜

利尿や発汗を促します。むくみ解消が期待できます。キュウリは、塩を振ってまな板の上でこすり合わせる「板すり」で苦みを減らせますよ。



#### 紫色の夏野菜

ほてり・炎症を鎮めることが期待できます。なすの皮には抗酸化作用のある栄養があるので、皮も食べることをお勧めします！



## 夏を乗りきるおすすめ献立 マーボーなす

### 【材料】 4人分

豚ミンチ	80g
にんじん	40g
玉ねぎ	120g
なす	240g
しょうが	4g
油	適量
だし汁	60ml
★さとう	小さじ1
★濃口しょうゆ	小さじ1
★味噌	8g
★塩	少々
片栗粉	12g
ごま油	少々

### 【作り方】

- ① にんじんは千切りにして、玉ねぎは薄切りにします。
- ② なすは厚めのいちょう切りにして、水にさらします。
- ③ しょうがはすりおろして、しょうが汁にしておきます。
- ④ 油を熱し豚ミンチを炒めて、しょうが汁を入れます。火が通ったらにんじん・玉ねぎ・なすを加えて炒め、だし汁を入れて煮ます。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、★の調味料を合わせて味付けをします。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で香りをつけます。



〈1人分 109kcal〉

こども園でも大好評メニューです！！丼にしてみたり、冷蔵庫にある野菜を入れてアレンジしたり、野菜が苦手な子どもにもおすすめです♪

