

2019年 食事 7月

蒸し暑い日が続きますね。梅雨が明けると、厳しい暑さが来ますので、水分補給をしっかりと、旬のものを食べて体力が落ちないように夏を乗り切りましょう。

夏が旬の食材を食べよう

夏の食べ物

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は、「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期のくだものは利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

旬のもの

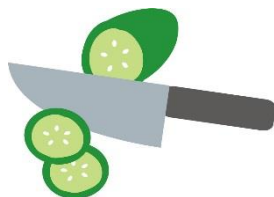
枝豆、かぼちゃ、きゅうり、とうがん、とうもろこし、なす、トマト、ピーマン、レタス、さくらんぼ、すいか、もも、鱈、アナゴ、うなぎ、かつお（初かつお）が旬を迎えます。保育園の献立にもたくさん出てきます。1年中手に入るものが多くなりましたが、旬のものは栄養価も高く美味しいですよ。

今月の保育園レシピ

ひじきを加えることで、ミネラル補給に。ひじきをいれなくて、ごまだけで和えたり、ゆかりと和えたり、青のりと和えたり…簡単に1品が出来ますよ。

きゅうりのひじき和え

<材料>大人2人+子ども2人分
きゅうり…200g(2本)
ひじき…4g
塩…2g(ひとつまみ、小さじ2/5)
すり白ごま…6g(小さじ2)



<作り方>

- ①きゅうりは縞目に皮をむく(こうすると乳児は食べやすい)。3mmくらいの厚さに切る。
◇ひよこ・りす⇒いちょう切り
ひよこは切ったあと食べやすいようゆでる。
◇うさぎ~幼児⇒輪切り
- ②ひじきは水で戻し、水気を切って1cm位に切る。鍋に入れてひたひたの水と醤油(分量外、臭み消し)をひとまわしいれ、良い固さになるまでゆでて煮切る。冷ます。
- ③①と水気を切ったひじきをボールに加え、塩で調味し、白ごまを加え和える。