

給食

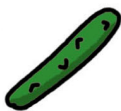
毎日暑いですね。夏は山や海に出かけたり、花火をしたり...と楽しいイベントがたくさんありますね。
家族で過ごす機会も多いことでしょう。今年の夏を思いっきり楽しむためにも、食事をしっかりととり暑さに負けない体作りを心がけましょう。

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。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...独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。
- ・キュウリ...体にこもった熱を取り除き冷やす効果があります。
- ・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ています。
- ・オクラ...独特のぬめりはたんぱく質を無駄なく吸収できる

状態にしてくれるので、夏バテ防止に効果的です。



〈材料〉

- ・きゅうり:1本
- ・トマト:1個
- ・塩蔵わかめ:20g
- ・かに缶:25g
- ・酢:12g(小さじ2.5)
- ・油:14g(小さじ3.5)
- ・砂糖:4g(小さじ1弱)
- ・醤油:12(小さじ2.5)
- ・塩:0.6g

●カニとキュウリとわかめのサラダ●

(子ども2人、大人2人分)

＜作り方＞

- ・きゅうりを輪切りにして、分量外の塩で塩もみをする。
- ・わかめを水洗いし、食べやすい大きさに切り、ザルに入れてさっと湯通しする。
- ・トマトは湯むきをして、1.5cmの角切りにする。
- ・Aの油以外を混ぜ、砂糖と塩が溶けたら油を加えてよく混ぜる。
- ・カニ缶、①～③を均一に混ぜ、④で味付けをする。



※保育園では...きゅうりは、ひよこ・りす組はちょう切りにし、スプーンですくいやすくします。

さらに完了食(1歳6ヶ月頃までの食事)では、固さ・食感をそろえた方が食べやすいので、3mm厚位に切ったきゅうりをゆでてやわらかくしています。(完熟バナナくらいの固さ)。奥歯が生えそろうまではわかめも小さめに切ると食べやすいです。

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

