

給食だより

昨年の短い梅雨と比べると、じめじめした気候がつづいた7月でした。全国的にも手足口病などの病気も感染のしやすい気候だったのではないのでしょうか。梅雨もようやく明け、とても暑い日が続きます。

保育園の夏野菜は、じめじめとした気候や暑さにも負けずに立派に育っています。幼児クラスのみなどと、夏野菜を食べる計画をしています！



【夏バテを今から予防しよう！】

梅雨のじめじめした気候から梅雨が明け、気温も段々と上昇する季節“夏”。大人にとってもこの気温や湿度の変化に対して、疲労感や倦怠感を感じると思います。夏バテは高温多湿の環境に体が対応ができなくなり、倦怠感や食欲不振になる不調を言うそうです。

特に乳幼児期には、体温調整や胃腸の働きが未発達な為に、脱水症状や食欲不振を起こしやすいです。喉の乾きを自発的に表現できない場合もあるので水分の補給にも十分注意しましょう。また遊びも一生懸命遊ぶ時期でもあります。熱帯夜や睡眠時間が少なくなることで、日中の疲労の回復ができないまま翌日をむかえてしまうと、一層夏バテになりやすいです。

室内が空調が整備されている昨今では、夏バテになりやすい環境ともいえます。栄養・水分・睡眠を大切に夏バテに負けない体づくりをしましょう！

【8月に旬を迎える食材】



モロヘイヤ なす トマト ズッキーニ
とうもろこし ミニトマト ピーマン 枝豆 おくら
とうがん 長芋 あじ いわし かつお かます
すいか ぶどう メロン 桃

トマト



上記もしたように夏には、たくさん日中遊ぶことで汗をかき疲れがたまります。夜寝ている間に疲労の回復をはかるには、ビタミンがとても重要になります。またたくさん汗をかくことで水分も失われます。この“水分”と“ビタミン”の摂取をトマトは両方摂取することができます！

トマトの酸味は、クエン酸やリンゴ酸が含まれています。クエン酸やリンゴ酸は、皆様にも聞きなじみのある酸かと思えます。クエン酸は特に疲労回復にとっても有効な酸です。トマトは生で食べられ、特にミニトマトは包丁で切る必要もないのでとても摂りやすい野菜の一つです。

【保育園の簡単レシピ】

トマトの香りサラダ (作りやすい分量)

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|------|-------|--|
| トマト | 大1個 | ①調味料をボウルなどにあわせ ドレッシングをつくる |
| たまねぎ | 1/4個 | |
| 大葉 | お好み | ②トマトは、一口大に切る |
| 油 | 大匙1 | ③たまねぎはみじん切りにする |
| りんご酢 | 大匙1/2 | ※たまねぎは生では、辛いので レンジで少し加熱すると辛みが無くなります |
| 食塩 | 小匙1 | |
| | | ④大葉をみじん切りにする |
| | | ⑤①②③④を和える |

夏野菜のグリル (作りやすい分量)

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|-------|------|---|
| なす | 1本 | ①野菜は一口大に切る ②①と食塩・オリーブ油を和える |
| ズッキーニ | 1/2本 | |
| トマト | 1個 | ③オーブン250℃で15分程度 焼く |
| 食塩 | 小匙1 | |
| オリーブ油 | 少々 | ※トマトは崩れやすいので、 ①で別で調味料と和えて 別で焼くと崩れないです |
| | | |

※トマトの香りサラダ・夏野菜のグリルは今月の献立に入っています