

きゅうしょくだより

令和5年8月 なかのしまのぞみ保育園



旬の食材



とうもろこし

みずみずしい黄色の粒が、甘くて美味しいとうもろこし！食物繊維もたくさん含まれていて、さらに糖質も多いとうもろこしは夏バテ予防にもぴったりな食材です。（とうきびごはん、茹でとうもろこし）



モロヘイヤ

茹でて刻むと独特のぬめりが出てくる栄養豊富なネバネバ野菜！モロヘイヤの花言葉は「体力回復」。ビタミンB群が豊富で夏場の疲労回復におすすめの食材です。（モロヘイヤのナムル）



献立の紹介

日本の都道府県各地の郷土料理を子ども向けにアレンジして取り入れています。

- とうきびごはん（北海道）
とうもろこしの旬の味の味が米の味わいにプラスされたふっくら甘いごはんです。
- 生揚げの土佐煮（高知県）
土佐名物であるかつお節を削ったものを野菜などとともにしょう油で煮込んだお料理です。

お知らせ

夏場の食べやすさを考えて、おやつにさまざまな種類の献立を取り入れました。
（サマースパゲティ・そうめん・炒めうどん）

夏に食べたい料理のヒント

暑さが続くと、食欲が落ちたり、睡眠が浅かったり…そんな状態が続くと夏の疲れが蓄積されて、体力がおちて心配です。夏におすすめの、料理のヒントをお伝えします。

① 酢やレモン・梅干しなどの酸味を活用！
さっぱりとして食べやすい上に、疲労物質を分解する力があります。

② 疲労回復に役立つビタミンB
豚肉・うなぎ・にら・ごま・枝豆・玄米・レバーにはビタミンB群が豊富です。

③ 旬の夏野菜は、身体の熱を冷まします。
きゅうり・かぼちゃ・トマト・冬瓜・なす・ピーマン・とうもろこしなどは夏が旬の野菜です。

④ 適度な香辛料で食欲増進！
青しそ・にんにく・ネギ・生姜・こしょう・カレー粉等も、風味がつく程度に使ってみましょう。香りが食欲を刺激しますね。

⑤ のど越しを良くして食べやすく
いつもは温かい煮物や汁物も冷製にしたり、片栗粉を使ってとろみをつけたりするのも、食べやすさのヒントです。

にんにくの香りが食欲をそそります。
トマトの酸味で夏も食べやすい簡単冷製パスタを御紹介！

【サマースパゲティ】

（材料）大人3～4人分 = 子ども8人分程度
スパゲティ 300g ツナ缶(油漬缶) 130g
パセリ 適量 トマト 1個 塩 小さじ1
にんにく 1/2片 オリーブオイル 大さじ1

- ① スパゲティは3つ折にしてから茹でる（子どもが食べやすい長さ）
- ② ツナ缶は油を切ってほぐす。にんにく・パセリはみじん切りにする。
- ③ オリーブオイルを鍋で熱し、にんにくを炒めて香りを出し、冷ましておく。
- ④ トマトは湯剥きして小さめの角切りにする。
- ⑤ ①のスパゲティ・ツナ缶・トマト・③・塩こしょうを一緒に和え、パセリを加え、混ぜる。

