

8月



給食だより

ミアヘルサ保育園ゆらりん豊洲フロント

2025年8月 調理師：遠藤

太陽の光がまぶしい夏がやってきましたね。毎日、暑い日が続いて食欲が下がり気味になるこの季節。つい、冷たい物ばかり飲んでしまいがちです。冷蔵庫から出したばかりの飲み物は0～5度ととても冷たく、胃腸に負担がかかります。5～10度の飲み物が体に負担をかけない温度です。体が火照っている時は0～5度の飲み物、水分補給の場合は5～10度の飲み物と、その都度、状況に応じて飲み分け出来たらいいですね！

この時期に、ぜひ食べて頂きたい夏野菜は、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、だるさや疲れを取ってくれるため、積極的に取り入れたいですね！

8月31日は「野菜の日」

「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから、1983年に野菜の栄養や美味しさを知ってもらい、たくさん食べることを願って制定されました。

とうもろこし

<特徴>

ビタミンB2、B1、Eや食物繊維、カリウムが特に多く含まれています。



<料理のポイント>

日本の夏に収穫されるのは、甘みが強い品種のスイートコーンです。茹でる、蒸す、焼くなど、様々な調理方法で美味しくいただけます。

ピーマン

<特徴>

独特の苦みとパリッとした食感です。ビタミンCやカロテンが豊富です。



<料理のポイント>

苦味があるので苦手な子も多いですが縦に細切りにすると食べやすくなります。輪切りすると青臭さが出てしまうので、注意しましょう！細かく刻んでドライカレーやオムライスの具にすると、食べやすくなります。

なす

<特徴>

約90%が水分で、紫色の皮にはポリフェノールの一種のナスニンが含まれており、抗酸化作用があります。加熱すると、とろけるような食感です。



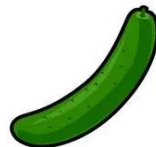
<料理のポイント>

油との相性がよく、てんぷらや揚げびたしなどの炒め物やパスタやカレーの具など様々な料理に利用されます。

きゅうり

<特徴>

約95%が水分なので、みずみずしくパリッとした食感が特徴です。カリウムが多く含まれており、利尿作用がありますので、むくみの改善に役立ちます。



<料理のポイント>

生で食べることが多いきゅうりですが、炒めたり、煮たりしても美味しく食べられます。

参考文献：いただきます ごちそうさま（夏季）P62

夏野菜がたっぷり食べられるラタトゥイユ

材料(3～4人分)

- ・ズッキーニ: 50g(約1/2個)
- ・なす: 50g(約1/2個)
- ・赤ピーマン: 20g(1/4個)
- ・たまねぎ:
- ・油: 3g(小さじ1/2)

- ・ホールトマト缶: 160g(1/2缶)
- ・ブイヨン: 1g(小さじ1/4)
- ・塩: 0.4g(少々)

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに、切ります。
- ② 鍋に油をひき、野菜を炒めます。
- ③ 全体がしんなりしてきたら、ホールトマト缶と調味料を加え、ふたをして20～30分弱火で煮込みます。

* こげないように時々、鍋の底から混ぜます。

保育園では食べやすいように、コロコロサイズで材料を切りそろえて提供しています！

