

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いいただけます。

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・オムライスの具にすると、食べやすくなります。

なす



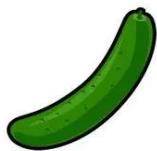
<特徴>

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い食べられます。

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

- 野菜を食べやすい大きさに、切ります。
 - 鍋に油をひき、野菜を炒めます。
 - 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！

