



発行日 令和3年 8月 2日 下田部保育園

ジメジメとした梅雨が明け、日中の気温もグンと上がり、いよいよ太陽が大活躍する夏が来ました。暑い日が続くと、どうしても食欲が下がり気味になるこの季節…。そんなときには無理をせず、水分を上手にとりながら過ごしましょう。そして、「夏野菜」も上手に食事に取り入れると良いですね。基本的には、水分を多く含み、体内に溜まった熱を放出してくれるという「夏野菜」ならではの利点も兼ね備えています。暑い夏を乗り切るための、丈夫な体作りをしていきましょう！

## ☆暑い季節に必要な栄養素がたっぷり！！☆

食材は、旬の時に一番栄養価が高く、不思議とその時に身体に必要な栄養素が詰まっています。近年、ハウス栽培も盛んになり、旬でなくても収穫できるようになりました。しかし、旬に勝るものはありません。何より美味しく、お手頃価格なのも魅力です。

「夏野菜」はトマトやきゅうりなど、生で食べられるものが多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できます。逆に「冬野菜」は、身体を温めてくれる成分を多く含んでいます。

気候や季節により、身体に必要なものが変わってくるため、旬のものを食べることで、その時に身体に必要な栄養素を食材が教えてくれているのです☆

### 《きゅうり》

特に、水分とカリウムを多く含んでいます。ビタミンCを壊してしまう酵素も含まれているため、酵素の働きを抑える作用のある「酢」と一緒に食べましょう。



### 《トマト》

抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEと一緒に摂ることで、より期待できます。その中でも、オリーブオイルはビタミンEが豊富。炒め物でよりよく栄養を摂取しましょう。



### 《なす》

きゅうりと並ぶほどの水分の持ち主。温まった体温を下げる作用があり、暑い夏を乗り切るには最適な野菜です。また、紫色の成分であるナスニンはポリフェノールの1種です。



### 《かぼちゃ》

β-カロテンをはじめ、ビタミンCやE、B1、B2、ミネラルや食物繊維などを豊富に含んでいます。β-カロテンは実より皮の部分に多く含まれているので、一緒に食べましょう。



### 《とうもろこし》

米・麦に並ぶ、世界三大穀物。糖質が主成分でカロリーは高めです。胚芽部分にはビタミンB群を豊富に含み、Eやカリウム・カルシウムなど栄養価が高いです。



### 《ピーマン》

ビタミンA、C、Eが豊富で、Cはレモンの2倍・トマトの約5倍はあると言われています。加熱調理しても栄養素が消失しにくいことが特徴。赤ピーマンは栄養価が更に2～3倍アップします。



「夏野菜」は、ビビットカラーでカラフル♪ 彩りもよく、見ているだけで元気をもらえそうですね！！

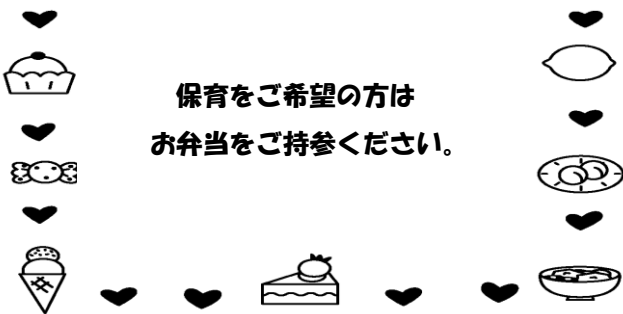


2	さばの照り焼き わかめときゅうりの練りゴマ和え	23	大豆トマトシチュー 春雨サラダ フキゼリー
30	みそ汁 ツナの十三穀米	月	乳児:ロールパン 幼児:クロワッサン
3	鶏肉としろ菜のうどん 切干大根の煮物 ごはん	10	
17	3日:オレンジ 17日:みかん缶		鶏肉と大根の甘辛煮 人参ときこの和風ドレ和え みそ汁 ごはん
31	トマトカレーラーメン わかめとちんげん菜の酢の物 オレンジ	24	
火	ごはん	火	
4		11	トマトカレーラーメン わかめとちんげん菜の酢の物 オレンジ ごはん
18	ビーフカレーライス スティック野菜 野菜ジュース	25	ぶっかけそうめん 天ぷら パイン缶 若菜ごはん
水		水	
5	豚肉となすの味噌炒め ナムル	12	さわらの梅みそ焼き 千んげん菜の煮びたし みそ汁 納豆 ごはん
19	中華スープ ごはん	木	
木			
6	夏野菜の五目煮込み 冬瓜スープ	27	豆腐ハンバーグ~醤油マヨ~ キャベツとちくわのごま和え みそ汁 ごはん
20	わかめと千んげん菜の酢の物 ごはん	金	
金			
7	豚肉とトマトのクリームスパゲティ フロココリーとささみのサラダ	28	焼きビーフン きゅういのたたき みそ汁
21	コンソメスープ ロールパン	土	
土			

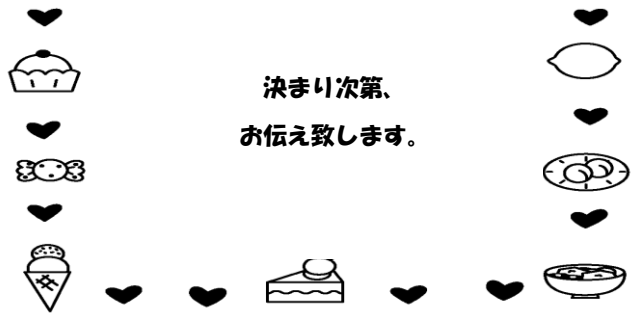
- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆8月 お盆特別保育(13日~16日)

☆8月 お誕生日会メニュー(26日)☆



保育をご希望の方は  
お弁当をご持参ください。



決まり次第、  
お伝え致します。

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
6日(金)	果物ゼリー	フルーチェ	11日(水)	おやき	ババロア
19日(木)	トースト(パンがゆ)	シュガートースト	20日(金)	ココロポテト	ポテトピザ風
23日(月)	野菜おにぎり(おじや)	おかかごゴマのおにぎり	24日(火)	パンケーキ	ジャムサンド
31日(火)	蒸しパン	カルピスポンチ			