

給食だより

発行日 平成29年 8月 1日 下田部保育園

いよいよ夏本番です！！夏といえば、プールや水遊び・バーベキュー・お祭り・夕涼み・花火…などなど、楽しいイベントが盛りだくさんですね。熱中症に気を付けて思いっきり満喫しましょう☆
そして、今が旬でもある「夏野菜」は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものも多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれる働きがあります。夏バテしないように、旬の食材を上手に取り入れていきましょう。そこで今回は、「夏野菜」についてご紹介したいと思います。

☆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！！

8月

こんだて表

28	豆トマトシチュー 春雨サラダ オレンジ ごはん	7 21 月	鯖の照り焼き わかめの酢の物 みそ汁 ほたての十三穀米
1	玉子とじうどん ツナときゅうりのマヨ和え	8	ビーフカレーライス スティック野菜 野菜ジュース
29	パイン缶 ごはん	22	豚肉となすの味噌炒め ナムル 中華スープ ごはん
2	夏野菜の五目煮込み 冬瓜スープ	9	23
16	わかめと千ゲン菜の酢の物 ごはん	23	31
3	鮭のごまマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 みそ汁 ごはん	10	31
17	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	25	24日☆お誕生日会☆ ぶっかけそうめん 天ぷら フキゼリー 若菜ごはん
4	エビのトマトクリームスパゲティ フロッキーとゆで卵のサラダ コンソメスープ ハニーロール	26	26
18	豚丼 わかめときゅうりの練りゴマ和え すまし汁	金	土
5	19	土	土
30	水		

- * 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。

☆特別保育 お弁当日☆

12日(土)
14日(月)
15日(火)

です。

☆7月 お誕生日会メニュー☆

- *ハンバーグ*
- *春雨マヨサラダ*
- *みそ汁* *りんご*
- *ごはん*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
7日(月)	果物の甘煮	フルーツヨーグルト	8日(火)	マカロニきなこ	黒蜜マカロニきなこ
9日(水)	トースト(パン)	ごまじゃこトースト	16日(水)	バナナ/テー	クラッカーコーンピザ
21日(月)	トマトゼリー	カルピスゼリー	22日(火)	お麩おやき	お麩ラスク
31日(木)	りんごきんとん	みかんムース			