



# がつしょくいく 8月食育だより

2022<sup>ねん</sup>年8月<sup>がつ</sup> あいせん<sup>ほいくえん</sup>保育園

日差しも強く、厳しい暑さが続いています。夏は暑さのため食欲が落ちたり、体の疲れから消化機能も低下するため、さっぱりとした麺類だけの献立になりがちですが、これでは栄養バランスもよくありません。不足しがちなビタミンやミネラル類を多く含んだものを取り入れたり、香辛料を利用するなどして夏バテ予防をしましょう。

## 旬の食材と料理



とうもろこし：茹でとうもろこし  
ズッキーニ・なす：夏野菜カレー  
かぼちゃ：かぼちゃの含め煮かぼちゃサラダ  
きゅうり：野菜スティック、等  
トマト：トマトときゅうりのピクルス風等  
果物：すいか、メロン、梨

## ズッキーニとは・・・

日本で食べられるようになったのは1980年代頃からと比較的新しい野菜ですが、最近では人気が定着しつつあります。見た目はきゅうりのようなのですが、かぼちゃの仲間です。

ズッキーニにはむくみ解消に効果的なカリウムが豊富です。その他にもビタミンCやβ-カロテンも含まれており、風邪予防や美肌効果に適した野菜とされています。

## 夏の食事について



### 香味野菜や香辛料で風味付け

肉や魚の下味付けに生姜やんにくを加えたり、酢の物やスープに胡麻油を足すことで風味もよくなります。香味野菜には食欲を増したり体を温める働きがあります。

### 冷たくさっぱりと

かぼちゃのポタージュスープやとうがんの薄く煮など冷やすと口あたりもよく食べやすくなります。

### プラス1でバランスアップ

さっぱりとしたそうめんには茹でたしゃぶしゃぶ用の豚肉や、きゅうりやトマトなど野菜も添えると、彩りも鮮やかになり、栄養バランスもよくなります。



## 夏ならではの食体験

夏野菜はプランターなどで手軽に栽培できるものが多く、変化の様子や収穫を楽しむことができます。お休みなどを利用して家族で栽培、買い物や料理などを体験することで食への興味を広げてみましょう。

