



給食だより

2022年7月
沼袋西保育園
栄養士

汗ばむような日が続き、夏の訪れを感じるこの頃

夏の旬の食材や、夏バテ防止の食材、暑い日でも食欲が増す調理の工夫などを紹介いたします。

旬の食材

オクラ

切り口が五角形で、食べるとネバネバしているのが特徴です。大きくなりすぎると筋が張って固くなり苦味が出るので、若くやわらかいうちに収穫します。新鮮なものは緑が鮮やかでうぶ毛が生えている



ので、調理前に塩をまぶしてまな板の上で転がす「板ずり」をするとよいでしょう。

旬の食材

トマト

一年中店頭に並んでいますが、露地ものの旬は夏です。サラダなど生で食べるのはもちろん、煮込み料理や汁ものなど加熱してもおいしく食べられます。収穫後、時間がたつとヘタが乾いて黒ずんでくるので、ヘタが新鮮で実がしまったものを選びましょう。

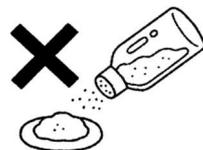
体を涼しくする 夏野菜

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。



塩分のとりすぎに 注意しましょう

熱中症予防には塩分の補給が必要だといわれますが、子どもの1日当たりの食塩摂取目標量は、6～11か月が1.5g、1～2歳が3g未満、3～5歳が3.5g未満と少量です。ふだんの食事は必要以上に味を濃くせず、塩分をとりすぎないように心がけましょう。



七夕のそうめん

七夕にそうめんを食べる由来は諸説あります。中国の素餅（さくべい）という食べものに由来するという説のほか、そうめんを天の川にたとえた、織姫がつむぐ織物の糸に見立てた、暑いときに食べやすいそうめん健康を祈った、などの説があります。



食欲が増す調理の工夫

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、はしが進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



沼西クッキング

今月の食育は

- ・乳児クラス中心に、野菜をじかに触れてもらう。
- ・スナップエンドウのスジ取り
- ・トウモロコシの皮むき
- ・グリーンピースのさや取り

今月のクッキングは

- ・チーズサブレット作りを12日(ゆり)と26日(ひまわり)に予定しております。

三角巾、エプロン、マスク等、準備よろしくお願ひ致します。

※感染症の拡大等により、中止する場合があります。ご了承下さい。

