



給食だより

2023年8月

沼袋西保育園

栄養士

夏本番！！プール、海、花火、夏祭りなど楽しい夏の到来です。夏は暑さで、熱中症の危険もある時期です。汗をかきやすく水分不足でミネラルバランスが崩れがちになります。十分な睡眠とバランスのとれた食事、そして水分補給をしっかりとって、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。

8月の献立に出てくる旬の食材

かぼちゃ



大きく分けると日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあり、日本かぼちゃは水分が多く甘さは控えめで、西洋かぼちゃはホクホクとした食感で甘味が強いのが特徴です。丸のままなら常温保存が可能で、収穫したばかりより少し追熟させたほうが甘味や栄養価が増します。

なす



インドが原産で、日本には奈良時代に入ってきたといわれています。長さや形は様々で、京都の賀茂なすなど地域の伝統野菜になっているものもあります。一般に流通が多いのは、12～15cmほどの中長なすで、全国各地で生産されています。様々な料理に用いられますが、油との相性がよく、天ぷらや揚げびたし、麻婆なすなどの炒めものやパスタ・カレーの具などにも向いています。

ズッキーニ

ズッキーニの形はきゅうりに似ていますが、実際はウリ科かぼちゃ属の野菜です。『ズッキーニ』という名前は、イタリア語で「小さなかぼちゃ」という意味を持ちます。日本では長野県や宮崎県などで多く栽培されています。水分を豊富に含み、カリウム・ビタミンC・β-カロチン・ビタミンE・ビタミンKといった多種多様な栄養が含まれています。油との相性が良いため、炒めたり、焼いたりするのがおすすめです。

おくら



エジプトで2000年以上前から栽培されています。日本には幕末に中国から入ってきて、本格的に普及したのは1970年代に入ってからです。旬は6月から9月で、主な産地は鹿児島県・高知県・沖縄県などです。おくらにはごぼうの2倍の食物繊維が含まれていて、おくらの特徴である、ネバネバを作る成分のひとつペクチンは排便を促す作用があります。

ピーマン



1年中出回っていますが、路地物の旬は6月から9月です。苦味があるため苦手な子どもも多いですが縦に細切りにすると食べやすくなります。輪切りにすると青臭さが出てしまうので注意しましょう。ビタミンCが豊富でピーマンのビタミンCは熱に強く、メラニン色素の沈着を防ぎます。β-カロチンも多く含まれ、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し、免疫力アップにつながります。

食育

今月の食育

うさぎ組、夏野菜に触れる。
りす組、じゃがいも洗い。

今月のクッキング

ゆり組、流しそうめんを行なう予定です。

※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。



夏バテしない食事の工夫

夏バテをしないよう、食生活の中で工夫しよう！

- ・素麺などのあっさり系で食事をする時、夏野菜をいっぱい入れて食べるのがおすすめ！
- ・香辛料を使い、食欲の増加で夏バテ解消！
- ・お酢やレモンなど、酸味でも食欲をなくさないよう工夫して取り入れましょう！

