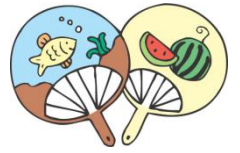




給食だより 8月

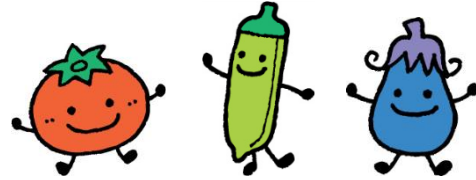
幼保連携型認定こども園 歌敷山保育園



いよいよ夏本番です。夏は暑さで食欲が落ちたり、体力の消耗が激しかったりと、体調を崩しやすくなります。子どもの1回に食べる食事量は大人と比べて少ないので食事を抜くとすぐに体力が落ちてしまいます。夏バテ予防には主食・主菜・副菜の揃った食事を摂るが大切です。体調管理を心掛け、子どもも大人も楽しい夏を過ごしましょう！

今月は「夏に美味しい野菜・水分補給」についてです。

～夏に美味しい野菜について～



夏に旬を迎える野菜は、水分やミネラルがたっぷり含まれており、暑さでほてった体を冷やして日焼けした皮膚を回復してくれます。

保育園の園庭でも、茄子・トマト・胡瓜・ピーマン・とうもろこしなど子ども達が育てています。子ども達が収穫し調理室に持ってきてくれます。美味しく食べられるように調理して、みんなで食べています。

夏野菜の種類

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強力な抗酸化作用が期待できるので、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理するのがおすすめです。

胡瓜 夏に汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。胡瓜にはビタミンCを壊してしまう酵素が含まれていますが、酢にその酵素の働きを抑える作用があるので、酢の物で食べれば効率よくビタミンCを取れます。

ゴーヤ ビタミンCを豊富に含む他に、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。夏場に汗とともに失われ易いカリウムも多く、むくみを解消し滞った代謝を促進します。特有の苦み成分は、食欲を刺激して夏バテ防止に働きかけます。苦みが苦手な人は、白い綿の部分をしっかり取り塩もみすることでやわらぎます。

茄子 紫色の皮に含まれるナスニンは抗酸化作用があり、老化防止や美容効果も期待されると言われています。カリウムも多く含まれており、体の熱を逃がす働きがあるため夏バテ解消に効果的です。

夏バテ防止のための水分補給のコツ



暑い夏はたくさん汗をかきます。夏は軽く動くだけでも1日2～3リットルの汗をかかると言われています。したがって、夏には、汗の原料である水をたくさん補給する必要があります。水を飲まないと、ドロドロ血液になってしまい、むくみ、鼻水、下痢の症状が出てきます。

しかし、冷たい水を一気に飲んでしまうと身体に吸収されにくく、胃腸が冷えて消化能力を落としてしまい、夏バテになってしまいます。

一回コップ一杯程度（150～200ml）の量を1日に6～8回の水分補給が理想的と言われています。朝起きたとき・歩いたあと・スポーツをするとき・入浴後・就寝前などの節目に飲むと、さらに身体に健康的に補給出来ます。

8月の郷土料理

今月は「四国料理」です。



<メニュー>

冷やしうどん 鶏の天ぷら 胡瓜と若布の酢の物（すだち使用） オレンジ

うどんでは有名な香川県。お手軽でトッピングもたくさん選べるうどんは、香川県民のソウルフードです。香川県内にあるうどん屋さん、コンビニの数の二倍とも言われているそうです。

上質の小麦ときれいな水、醤油の生産地という条件からうどんの名産地になったといわれています。噛みごたえのあるつよい「コシ」のある麺が特徴です。

※保育園では誤嚥・窒息を考慮して一般的な柔らかいうどんを提供します。

～今月のレシピ紹介～



鶏の天ぷら(2～3人分)

<材料>

鶏むね肉	1枚
生姜	少量
★ 砂糖	小さじ 1/4
酒	大さじ 2
ごま油	小さじ 2

<衣>

小麦粉	50g
片栗粉	20g
卵	1個
● 冷水	60cc
塩	少々
酒	小さじ 1
酢	小さじ 2

<作り方>

- ①鶏むね肉は皮を取り除き、フォークで穴をあける。
繊維に沿って8等分にカットする。
- ②袋に①の肉と★を入れて揉みこみ、20分以上漬け込む。
- ③②の肉の表面の水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ④ボウルに小麦粉と片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤別のボウルに●を入れて混ぜ合わせ、④の粉を入れて菜箸で混ぜ合わせる。(混ぜすぎると粘りが出るので、さっくりと)
- ⑥フライパンに180℃の揚げ油を熱し、③の肉を衣にくぐらせて約1分半揚げる。
- ⑦3～4分後に再度、180℃の油で30～40秒程揚げ、油をきって完成♪

☆給食室より☆

今月の食育は「手洗い」について話をしました。「バイ菌はどこにいるかな？」と表を見ながら、皆で考えました。

「家に帰った時、ご飯の前やトイレの後はしっかり手洗いしようね」とお話しました。



※給食のサンプルケースの棚の下にお家でお手軽メニューのレシピをファイルに入れて置いています。

今月は「こぎつねごはん」です。是非、ご家庭で作ってみてくださいね。

～お知らせ～

8月より、神戸産キヌヒカリのお米を使用します。神戸市北区にある「神戸米っこ物語」が減農薬で栽培・精米をしたお米です。以前より購入しているお米と併用していきます。

今後とも安心安全の食材を使用し、地産地消に努めて美味しい給食を作っていきます。