



2025年 旭丘まぶね保育園

給食だより

8月



暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けないよう、十分な睡眠とバランスのとれた食事で体力作りを心がけましょう。



旬のお野菜のおはなし

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、夏は体を冷やし、冬は体を温めるなど、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものもあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

なす

なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた素材のうまみやだしを吸収してくれます。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな料理があります。

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。

ピーマン

ピーマンはナス科トウガラシ属で、辛みのないとうがらしの仲間です。ビタミンCが多く、βカロテンも含まれています。ピーマンのβカロテン当量は緑黄色野菜の基準(600μg以上)よりも少ない値ですが、摂取量などが多いことから、緑黄色野菜に分類されています。

ピーマンの青臭さはピラジンという香り成分によるものです。このピラジンは、血液をさらさらにする働きがあり、心筋梗塞や脳梗塞の予防に役立つといわれています。

パプリカ

パプリカはカラーピーマンの一種です。肉厚で苦みが少なく甘みがあり、赤や黄、オレンジなどの色があります。カラーピーマンは色によって栄養価が異なり、赤色は100g当たりのβカロテン量がとても多く含まれています。ビタミンCは赤、黄色共に多くなっています。

トマト

βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。

きゅうり

体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。

ゴーヤ

ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦みはポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。苦みは、中のわたを除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、茹でたりすることで緩和されます。

☆今月の新メニュー☆

8/27(水) 鯖のインド風

【分量】(4人前)

| | |
|---------|-------------|
| 鯖半身 1切れ | ケチャップ 50g |
| 片栗粉 適量 | ウスターソース 40g |
| 揚げ油 適量 | カレー粉 4g |

【作り方】

- ①鯖は料理酒を少量ふり、魚の臭みを取る。鯖の半身を4等分にし、鯖の水気をとった後、片栗粉を魚につける。
- ②揚げ油を170℃まであげた後、鯖をあげていく。
- ③ケチャップ、ウスターソース、カレー粉を合わせて、②が揚げおわったら、ソースをかけて出来上がり♪

【コメント】

カレー風味なので、この夏の暑さで食欲が減ってしまいがちな時には、オススメのメニューです♪青魚が苦手であれば、白身魚や鶏肉で代替えしても美味しく食べれます！

冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎに注意!

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やして様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って食欲推進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲推進や消化を良くするなど、さまざまな効果があります。



だらだら食べはやめよう!

時間を決めずにたべるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満や虫歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。



保育園では園庭で育てた野菜が収穫できたらその都度給食に入れて食べてもらっています！
育てた野菜を通して少しでも子供たちが食に興味を持ってくれたらうれしいです。