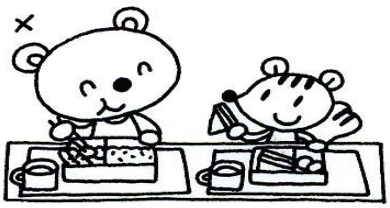


2019年 8月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより8月号

今年は雨の日が多くジメジメと蒸し暑い日が続きますが、
8月は花火や夏祭り、プール・・・夏ならではの楽しみがいっぱいですね。
夏は体力の消耗が激しい季節、水分補給に気を付け、
遊んだ後は、特に休養、睡眠を心がけてくださいね。
暑さに負けない体力つくりをしましょう。

夏野菜を食べましょう！

夏が旬の野菜には、夏に必要な水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。
また、汗をかいて失われるビタミン類やミネラルも豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

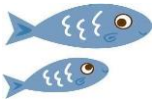
トマト：ビタミンA（カロテン）やビタミンCを多く含んでいます。
トマトの赤色の色素のリコピンもからだに良い働きをします。

オクラ：おくらにある“ねばり”には整腸作用があるので、
食べる時にはできるだけねばりを残して食べましょう。

きゅうり：夏野菜の言えば“きゅうり”ですね。
そのほとんどは水分です。栄養価を期待するよりも、
水分の多さを利用したいですね。

なす：体を冷やす効果があるので、夏にぴったりの食材です。
紫色のもとはナスニンで、目の疲れをとったり、
血流の流れをよくするといわれています。

このほかにも、かぼちゃ・ピーマン・枝豆・さやいんげん・スイカ・メロン・パイナップルなどがあります。
★一緒にお買い物へ行った際に、いろいろな食材に触れてみてください。
野菜に興味を持つことで野菜嫌いの改善にも繋がります。



7月のレシピ

＊ポークビーンズ＊

＜材料＞5～6人分
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・100g
- 大豆水煮・・・・・・・・・・・・・100g
- にんじん（みじんぎり）・・・1/2本
- たまねぎ（みじんぎり）・・・1/2本
- じゃがいも（一口大）・・・・・2個
- トマト缶・・・・・・・・・・・・・・・200ml
- トマトケチャップ・・・・・・・・20g
- 三温糖（砂糖）・・・・・・・・・10g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200ml
- 油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

＜作り方＞
①鍋に油を入れ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。
②次に、大豆水煮、水、トマト缶、トマトケチャップ、三温糖を入れて煮込む。
③じゃがいもが柔らかくなったら完成。

鍋に材料を入れて煮込めば完成の一品です。材料はご家庭にあるもので代用可能ですので、夏野菜をたくさん食べましょう。

＊五平餅＊

＜材料＞5～6個分
- 米・・・・・・・・・・・・・・・200g
- もち米・・・・・・・・・・・20g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・400ml
- みそ・・・・・・・・・・・・25g
- 三温糖（砂糖）・・・・10g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・5ml
- いりごま・・・・・・・・・適量

＜作り方＞
①炊飯器に米、もち米、水を入れて炊く。
②炊き上がったら、麺棒などを使い、熱いうちにご飯をつぶしていく。
③ある程度つぶしたところで、丸く小判型に丸める。
④丸めたご飯の上に、みそ、三温糖、酒、いりごまを混ぜたものを塗る。
⑤200℃オーブンで約15分焼く。

味噌だれが甘じょっぱく子どもたちに人気の味です。子どもたちと一緒に作ってみるのもいいですね。

なぜ朝ごはんは大切なの？？

「朝ごはんは大事」とよく言われますが、その理由は大きくふたつあります。
まずは寝ている間に下がる体温を上げ、一日の活動に備えること。また、体内に蓄えられた体のエネルギー源であるブドウ糖は睡眠中に消費され、朝目覚めたときにはほぼ空っぽになるため、必ず糖分を補給する必要があるのです。

ブドウ糖は貯めておくことができないので、朝起きたときにお子さんの脳はガソリン切れの状態です。ですから、遊びや勉強など、一日の活動のモトになるエネルギー源を生み出す「朝ごはん」はとても大事なのです。
食べる習慣を今のうちから身に付けましょう。