



食卓だより

7月

あさひ保育園

梅雨らしい日と夏のように暑い日との差で体調を崩しやすい時期です。

夏が旬の食材は水分を豊富に含み、食欲も落ちやすいこの時期にピッタリです。

* 食欲がない時のメニュー

暑さで食欲が落ちている時は、無理に食べさせようとせず、少量でバランスよく食べられるメニューにしましょう。

(例) 具だくさんのそうめんやおじや、野菜たっぷりのスープやみそ汁

* ビタミン B は豊富な食材を意識する

エネルギー代謝に使うビタミン B の不足は、夏バテを起こしやすくなります。

- ・ 豚肉：脂肪が多いバラ肉より、赤身が多いもも肉やヒレ肉を選ぶ
- ・ 枝豆：栄養を逃がさない「蒸し」がおすすめ
- ・ 大豆製品：納豆・豆腐・味噌など



* 冷たい物の食べ過ぎ、飲みすぎに注意

冷たいもののとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因に。

7月7日(火)七夕の節句

オクラ：切り口を星に見立てて。

そうめん：天の川や織姫の糸に見立て、

裁縫や芸事の上達を願う。

給食ではビーフンをスープに使います。

どちらも暑い夏にも食べやすい食材のひとつです。



暑い夏も食べやすい酢を使ったメニュー

じゃこサラダ【大人2人 子ども2人分】

キャベツ…60g しらす…25g
きゅうり…50g ごま油…小1 菜種油…大1(サラダ油で代用可)
人参…50g 三温糖…大1 濃口醤油…小1

1. キャベツは食べやすい大きさ、きゅうりは輪切り、人参は千切りにする
キャベツと人参は食べやすい硬さになるまでそれぞれ茹で、水気をよく切る
2. しらすはフライパンでカリカリになるまで炒める
3. 調味料を全て混ぜ合わせ、1・2と和える

梅としらすのおにぎり【5個分】

米…1合

梅干し…25g(子どもにはすっぱいので、保育園では種を出し三温糖を少し加えています)

枝豆…20g しらす…15g 穀物酢…大1(米酢で代用可)

※枝豆：冷凍の場合はそのまま混ぜても使えます。

保育園では1度茹でて、水気をよく切ってから使っています。

豆のみのグラムなので、サヤ付きのものから使う場合は量を増やしてください。

1. 炊きあがったご飯に、梅干し・枝豆・しらす・酢をよく混ぜ合わせて握る

旬 — しゅん — 枝豆

その時どきの旬の食べものは、栄養も豊富！

購入するときは「鮮やかな緑色・産毛が濃い・サヤがふっくら」のものを選び、鮮度が落ちやすいので、枝付のものを選ぶと良いです。

* 栄養・効果 *

植物性タンパク質：筋肉の維持、修復

ビタミン B1：疲労回復

食物繊維：腸内環境と便通を整える

※ 冷凍枝豆の栄養価も、生とほとんど変わらないと言われています。

