



ごちそうさま



夏の食事

蒸し暑い日が続いていますが、食欲は落ちていませんか？最近、子どもの夏バテが増えているそうです。今回は、暑い夏を元気に過ごすための食事のポイントのご紹介です！

ポイント① ビタミンB1を含む食材を食べましょう！

エネルギーの代謝に必要なビタミンです。豚肉なら、脂肪の少ない赤身の方が多く含まれていますので、吸収されやすいように玉ねぎと炒めるのもお勧めです。



豚肉やうなぎ、レバー、えだまめ、玄米、ごまなどに多く含まれています！

ポイント② いつもとちょっと違った風味をプラス！

梅肉やレモンでさっぱりさせたり、カレー粉で味付けをするなどの工夫をして、食欲を取り戻しましょう！食欲が出てくれば、体力は自然に回復してきます。



ポイント③ 夏野菜を食べよう！

夏野菜には、体の余分な熱をとる効果があり、ビタミンなどの栄養もたっぷり含まれています。なすび・とまと・ピーマン・きゅうりなど、おいしい夏野菜をしっかり食べたいですね。

※野菜は、火を通すと、「かさ」が減り、たくさん食べやすくなります。生野菜と組み合わせ、上手に食べましょう！

オクラの切り口が、お星さまみたいだね～♪

七夕のメニュー

七夕スーフ



- ① オクラは、ゆでて輪切りにする。ベーコンは、食べやすい大きさに切っておく。※毛が気になる場合は、軽く塩もみしても良い。
- ② はるさめはお湯でもどしてから、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にベーコンを入れ炒め、はるさめ、水、鶏がらスープの素を入れる。
- ④ 具材が柔らかくなれば醤油で味付けし、塩で加減する。
- ⑤ オクラと④を器に盛りつける。

はるさめは、天の川みたいだね～！

食べ物の『食べているところ』①：葉や花のつぼみ

今回は、主に葉や花のつぼみを食べる野菜のご紹介です。

主に葉を食べる野菜

葉の根元がふくらんだ部分を食べています。



はくさい



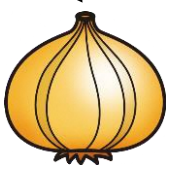
きゃべつ



ほうれんそう



ねぎ



たまねぎ

主に花のつぼみを食べる野菜

芯や茎にも、つぼみ同様ビタミンCやβカロテン、葉酸が豊富なので、そのまま捨ててしまうのはもったいないです。味が落ちるので黄色くなる前に食べましょう。また、最近では葉を食べることも注目されています。



ぶろccoliー



かりふらわー

☆この他にもありますが、野菜の葉や花のつぼみは、それぞれ色や形、大きさなどがちがいます。今年も園庭では、たまねぎやなす、園によりじゃがいも、スイカ、ピーマンも育てているそうです。足を止めてじっくりとながめてみるとおもしろい発見があるかもしれませんよ！

※次回の掲載は、9月を予定しています。