



給食だより

社会福祉法人 笠木福祉会
2023年8月号
文責:朝倉 由佳

夏野菜を食べて夏を乗り越えましょう

本格的な夏がやってきました。夏を楽しく元気に過ごすためには、しっかり睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる、こまめに水分補給を行うことが大切です。

夏に収穫できる野菜には水分や不足しがちなビタミン類や鉄、カリウムなどのミネラルが豊富に含まれており、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的です。生で手軽に食べられることもでき、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのも特徴の一つです。

トマト

生で食べることで体にたまった熱を冷まし、たっぷりの水分で喉を潤してくれます。トマトの酸味のもととなるクエン酸には、食欲を増進させる働きもあり夏にぴったりの野菜です。



きゅうり

水分とカリウムを豊富に含み、利尿作用があります。体内にこもった熱の排出を促す効果に優れています。きゅうりは夏場のカリウムと水分補給源としても効果的です。



かぼちゃ

βカロテンが豊富です。免疫力を高め、他の栄養素の働きを助けます。疲労回復のビタミンBも入っています。疲れたらかぼちゃ料理もおすすめです。



オクラ

ねばねば成分が胃腸の粘膜に潤いを与え消化を助けてくれます。ビタミン、ミネラルも豊富に含むので、疲労回復にも効果的です。



すいか

むくみや体のだるさ、食欲不振を改善するため、夏バテ解消や熱中予防に効果的です。スイカはビタミンCも豊富です。免疫力を高めつつ鉄分の吸収を助ける働きもあります。



枝豆

未成熟の状態で収穫された大豆なのでタンパク質が豊富です。ほかにもビタミンB1、B2が含まれていて、疲労回復や夏バテ防止に役立ちます。



夏野菜の効果的な食べ方

加熱すると大切な栄養素が煮汁に溶け出してしまいます。そのような野菜は溶けだした汁ごと食べられるスープやカレーなどがおすすめです。



今月のレシピ

中華風そうめん

《材料》二人分
そうめん 4束
きゅうり 1本
トマト 1個
ハム 3~4枚程度
たまご 1個

《タレ》作りやすい分量
濃口醤油 200ml
酢 150ml
砂糖 100g
ごま油 適量

☆タレは濃いめなので少しずつかけて食べてください

～さっぱりした味わいで

食欲がない時でもサラリと食べられます～

《作り方》

- ①そうめんは茹でて冷水でしめ、水気をよく切ります。
- ②ごま油以外のタレの調味料を合わせて、砂糖がとけるようによく混ぜ合わせます。お好みの量、ごま油を加えます。
- ③きゅうり、ハムは千切りに、トマトは食べやすいように薄くスライスします。
- ④ボウルに卵を割りほぐし、塩や砂糖で軽く味をつけます。フライパンに油を熱し、溶いた卵を薄く流しいれ両面を焼きまな板の上に取り上げます。切りやすい大きさに畳んで細く切り、錦糸卵を作ります。
- ⑤器にそうめんと具材を彩りよく盛り付け、タレをかけて出来上がりです。

中華風そうめん

具材は、家庭にある夏野菜やしゃぶしゃぶにした豚肉などを加えても、おいしくできる中華風そうめん。7月のクッキングで以上児が作りました。年少は野菜を洗い皮をむいたり、年中は具材を千切りに切る、年長は錦糸卵作りに挑戦しました。家庭で卵を割る経験をしている子もおり、慣れた手つきで割りほぐしていました。年齢ごとに行えることが増えている子どもたち。これからもクッキングを通して様々な経験をさせてあげたいと考えています。