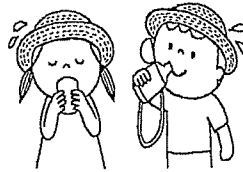




# 8月 給食だよ!

令和3年8月10日  
乃木保育所  
栄養士 和田 智美

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きそうです。給食では夏バテ知らずの丈夫な体づくりのため、なすやトマト、オクラなど水分やミネラルの豊富な食材を使ったり、汁ものを多く取り入れ塩分・水分補給を心がけたりしています。また、この時期ならではの食材として、糸かぼちゃを取り入れています。食べる前に子ども達に食材を紹介することで食べる意欲や給食に入っている食材への関心に繋がればと思います。



## 夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体温管理には注意が必要です。食べることが体づくりの基本ですから、夏バテになる前に、しっかり栄養をとって対策しておきたいですね。とくにたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンCなど積極的にとるとよいでしょう。

### 夏バテにオススメの食材



豚肉

たんぱく質とビタミンB<sub>1</sub>が豊富。とくにビタミンB<sub>1</sub>は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体づくりにおすすめ。



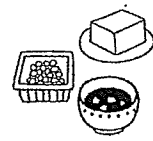
枝豆

枝豆は、たんぱく質やビタミン類のほか、体の水分量を調整するカリウムが豊富に含まれているので、夏バテ予防に効果的。



夏野菜

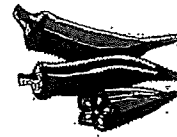
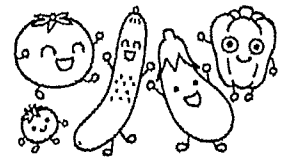
トマトやオクラ、ゴーヤーなど旬の野菜は栄養価が高いため、効率よく栄養をとれる。



大豆製品

納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれている。カルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多いため、ぜひ積極的にとりたい。

## 夏野菜を知ろう!!



### ~オクラ~

#### ~効果~

- ネバネバ成分でコレステロールや糖分の吸収を抑える
- 胎児の成長に欠かせない葉酸が豊富に含まれている

#### ~選ぶポイント~

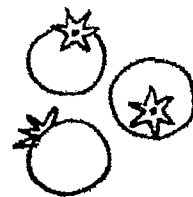
- へタが黒ずんでいないものが新鮮
- うぶ毛が多く小ぶりのものがおいしい

### ☆オクラのクリームチーズ和え☆

- ☆材料 (4人分)
- ・オクラ …8本
  - ・白ごま …少々
  - ・鰹節 …少々
  - ・クリームチーズ …20g
  - ・濃口醤油 …大さじ1

#### ☆作り方

- ①オクラは塩ゆでし、1cm幅に切る。
- ②クリームチーズは柔らかくしておく。
- ③ボールにオクラ、クリームチーズ、ごま、鰹節、醤油を入れよく混ぜる。



### ~トマト~

### ☆トマトときゅうりの昆布和え☆

- ☆材料 (4人分)
- ・トマト …2個
  - ・きゅうり …1個
  - ・塩昆布 …大さじ1
  - ・ごま油 …適量
  - ・ごま …適量

#### ☆作り方

- ①トマト、きゅうりは乱切りに切る。
- ②ボールに調味料入れて①を混ぜ合わせる。

\*冷蔵庫で冷たく冷やして食べると美味しいですよ



♪ご家庭でも夏野菜を取り入れて今年の暑い夏を元気に乗り切りましょう!