



令和元年 8月 8日  
乃木 保育 所

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、みょうがや冬瓜など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。

今月の給食だよりでは「夏野菜を知ろう」についてお話しします。

## 夏野菜を知ろう！！



### ～冬瓜～

#### ～効果～

- 約 95%が水分で体の熱を冷ます作用がある
- 利尿作用がありむくみ解消に役立つ
- 水分が多いのでカロリーが低く、ダイエットにも…!!

#### ～選ぶポイント～

- まだら模様のはっきりしていると完熟
- ずっしりと重みがあるものが多い

#### ☆冬瓜のコンソメスープ☆

☆材料 (4人分)

- ・冬瓜 …300g
- ・人参 …1/4本
- ・ベーコン…1枚
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・コンソメ…4g
- ・薄口醤油 …小さじ1

☆作り方

- ①冬瓜は皮とワタを取り、コロコロに切る。人参、玉ねぎ、ベーコンもコロコロに切る。
- ②鍋に冬瓜、人参、玉ねぎ、水を加え煮込む。
- ③火が通ったらベーコンを加え煮る。
- ④コンソメ、醤油で味を整える。



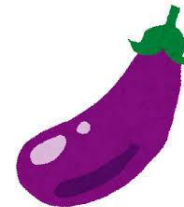
### ～オクラ～

#### ～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～

- ヘ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多い



### ～なす～

#### ～効果～

- 皮に多いナスニンが目の疲れを回復させる
- カリウムで高血圧の予防

#### ～選ぶポイント～

- ヘタがとがっている
- 濃い紫紺色でツヤとハリがあるもの



#### ☆オクラのクリームチーズ和え☆

☆材料 (4人分)

- ・オクラ …5本
- ・クリームチーズ …20g
- ・白ごま …少々
- ・濃口醤油 …大さじ1
- ・鰹節 …少々

☆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。

#### ☆なすの味噌炒め☆

☆材料 (4人分)

- ・なす …3本
- ・豚肉 …200g
- ・パプリカ …1個
- ・味噌 …大さじ2
- ・みりん …大さじ2
- ・ごま油 …適量
- ・ごま …少々

☆作り方

- ①パプリカ、なすはひと口大に切る。
- ②フライパンにごま油を敷き、豚肉を炒める。
- ③火が通ったらなすとパプリカを入れ炒め、味噌、みりんを加える。最後にごまを振りかける。

♪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！