



清水台幼稚園

小規模保育つぼみ

平成 30 年度

食育通信



夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテ防止にも、梅やレモンなどの酸味やカレー粉を使って食欲増進を図り、暑さに負けない体をつくりましょう。また、暑いからといって冷たいものを摂りすぎると、お腹を冷やして体調を崩しやすくなります。特に、アイスクリームやジュースには砂糖が多く含まれており、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



旬の食材

◎夏野菜(トマト・胡瓜・なす・レタス・キャベツなど)を摂ると、体を冷やす効果があるといわれています。

トマト ■ ■ ■ ■ 赤色の色素成分であるリコピンやビタミン C、β-カロテンには抗酸化作用があり、癌や動脈硬化予防に効果的とされています。また、血圧を下げるカリウムやルチン、脂肪の代謝を助けるビタミン B6 やクエン酸なども豊富に含まれています。おいしい見分け方は、鮮やかな赤色で色が均一・へたがピンと張って青々としている・形が角ばっていない・お尻に放射状の白い線があるものが良いでしょう。



8/2◇ラタトゥイユ◇

<材料>2人前

トマト1個、なす1本、ズッキーニ1/2本、黄パプリカ1/2個、玉ねぎ1/2玉、ウインナー2本、★(ケチャップ大さじ3、ウスターソース・しょうゆ・砂糖各小さじ2、コンソメ小さじ1)、塩こしょう少々

<作り方>

材料は全て食べやすい大きさに切り揃えておく。熱した鍋にオリーブオイルを適量ひき、火の通りにくいものから順に炒める。全体に油が回ったら★を加えて煮込む。最後に塩こしょうで味を調える。

☆今月の平均摂取量☆

清水台幼稚園

小規模保育つぼみ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩
清水台幼稚園	502kcal	22.1g	12.9g	1205mg	199mg	2.5mg	338ug	0.40mg	0.28mg	51mg	8.2g	1.9g
小規模保育つぼみ	410kcal	16.5g	12.4g	628mg	211mg	1.9mg	157ug	0.27mg	0.31mg	26mg	3.2g	1.4g

6/29
(なごしのはらえ)
夏越の祓

- ・夏越ごはん (黒米、かき揚げ)
- ・ちくわの甘煮
- ・豆腐とわかめのすまし汁
- ・水無月



～行事食～

夏越の祓は、旧暦の6月末に行われ、半年分の汚れ(けがれ)を落とし、残り半年の健康と厄除けを祈願する行事です。七夕献立は実施できず残念でしたが、年間を通じて子どもたちに食の文化を伝えていきたいと思っています。

お家で cooking ♪

手作りおやつ

今回は、普段預かり保育とつぼみの子どもたちに提供しているおやつをご紹介します。

どれも簡単に出来るので、夏休みに一度お子さんと一緒に作ってみられてはいかがでしょうか？

◇ゼリー◇ 4個分

100%ジュース 160 cc、砂糖 15g、水 40 cc、寒天 1g

<作り方>

鍋に砂糖以外の材料を全て入れ、火にかける。

沸騰して寒天が溶けたら砂糖を加えて火を止める。

粗熱を取り、カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やす。

■常温で固まるので、硬さの変化を楽しんでも◎



◇いもち◇ 2人前

じゃがいも 2個、★片栗粉 15g、塩少々、

あればバター(マーガリンでも可)10g

<作り方>

じゃがいもは皮をむいて、軟らかく茹でる。レンジでも OK

お湯を軽くきり、マッシャーでつぶす。

★を混ぜ、食べやすい大きさに平らに丸め、フライパンで

両面焼く。■+αチーズ・青のり・カレー粉を入れても◎



◇型抜きクッキー◇ 約 15 枚分

バター(マーガリンでも可)50g、砂糖 30g、牛乳大さじ 1、薄力粉 100g(ふるいにかけておく)

<作り方>

バターを室温に戻して軟らかくし、砂糖を入れ、泡だて器ですり混ぜる。

牛乳を加え、よく混ぜる。薄力粉を加え、ヘラで切るように混ぜる。

ビニール袋に入れ、厚さ 4 mm 程度にのばし、冷蔵庫で 30 分以上寝かせる。

好みの型で抜いて、180℃に余熱したオーブンで 10~15 分焼く。

■+αココア・抹茶で味を変えても◎

