

## 7月食育目標 ～夏野菜をたべよう！～

夏の暑さもそろそろ本番です。この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。今が旬の夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう！また、こまめな水分補給も忘れずに！

### ❁夏野菜の栄養

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン、カリウムがたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食べ物です。こども園の給食にも夏野菜をたっぷりとり入れ子どもたちの毎日の健康を応援します。

### ～給食レシピ紹介～

7月の献立の中から夏野菜を使ったレシピを紹介します。

[主菜] 魚のムニエルラトウユソース



<材料 4人分>

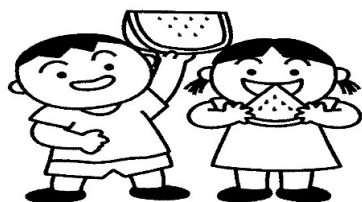
<作り方>

ムニエル ラトウユソース	魚の切り身	1切れ70g	ラトウユソース ムニエル	①	にんにくをみじん切りにする。
	小麦粉、塩、こしょう	少々		②	なす、たまねぎ、ピーマン、パプリカは小さめのサイコロに切る。
	バター	10g		③	鍋にオリーブオイルを敷き、弱火でみじん切りのにんにくを香りが出るまで炒める。
	なす	1本		④	③の鍋になす、たまねぎ、ピーマン、パプリカを入れて炒め、しんなりしたら、カットマト、ケチャップ、コンソメ、みりん、ウスターソースを入れ弱火で煮る。
	たまねぎ	1個		⑤	魚に塩こしょうをふり、小麦粉をまぶしてバターを溶かしたフライパンでこんがり焼く。
	ピーマン	1個		⑥	ラトウユソースが煮詰まり、とろっとすれば、ムニエルの上にラトウユソースをかける。
	パプリカ	小1個			
	カットマト缶	1/2缶			
	にんにく	1片			
	オリーブ油	大さじ2			
ケチャップ	大さじ3				
コンソメ	大さじ1				
みりん	大さじ2				
ウスターソース	大さじ1				



### 水分補給を十分に

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。また、市販のジュース類は糖分が多いので飲み過ぎない様に気をつけましょう。暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、冷たいものをとりすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因ともなりますので注意してください。



### 夏バテを予防しよう！

- ① **食事は量より質を考えてとりましょう。**  
食欲がなくても「1日3食」を食べられるよう胃に負担がかからない消化のよい食べ物をバランス良く食べましょう。
- ② **ビタミンB1を補給しましょう。**  
夏場はビタミンB1が不足しがちになり、不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなります。ビタミンB1を多く含む食品を積極的にとりましょう。にんにく・にら・ねぎ・たまねぎなどアリシンを多く含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。  
\*ビタミンB1を多く含む食品・・・豚肉・大豆食品
- ③ **クエン酸は疲労回復に役立ちます。**  
クエン酸はレモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干しに多く含まれ、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので積極的にとりましょう。