



7月 食育だより

令和3年6月30日

たちばな保育園 給食室

本格的な暑さがやってきました。暑さに負けない体を作っておきましょう。
また、食中毒も起こりやすい時期ですので、衛生面や体調にも気を付けて過ごしましょう。

～ 夏野菜を食べよう ～

□夏野菜には水分やビタミンが多く含まれており、夏バテ予防に効果があります。

<きゅうり>利尿作用

むくみを取る

★水分が多いため、水分補給にも適した野菜。みそと一緒に食べると体力の回復につながります。



<トマト>血の流れを良くする

疲労回復

★ジュースやソースにするなど加熱することで、リコピンが体内に吸収されやすくなります。



<なす>体を冷やす作用

腫れを抑える

★油との相性がよい。胃腸を冷やす効果もあるため、食べすぎには注意が必要です。



<オクラ> 疲労回復

免疫力アップ

★豚肉などタンパク質を含む食材と一緒に食べると、タンパク質の消化と吸収を助けてくれる効果があります。

～ 食育活動 夏野菜の収穫 ～

ぞう組さんが育てているオクラが大きくなり、もう食べごろのオクラは子ども達が収穫してくれました。まだどんどん成長しているので楽しみにしています。



～ レシピのご紹介 牛乳もち ～

<材料一人分>

牛乳 75g
砂糖 8g
片栗粉 13g
きな粉 5g

<作り方>

- ①鍋に片栗粉と砂糖を入れ泡だて器でよく混ぜる。牛乳を少しずつ加えてさらによく混ぜ火にかける。
- ②焦がさないように注意しながらかき混ぜ、木杓子が重く感じるほどぼったりするまでよく混ぜる。
- ③水で濡らしたバットに平均的に入れて、表面をならし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったらバットから出して切り、盛り付けた上からきな粉をかける。

