



令和6年6月28日

# 7月 食育だより

たちばな保育園給食室


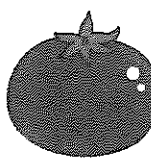
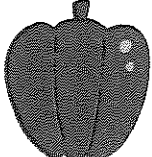
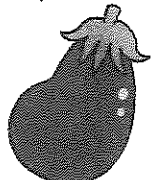


蒸し暑い日が続いています。この時季は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので、体調管理が大切になります。本格的な夏を乗り切るために、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心掛けましょう。

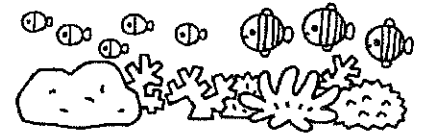
## おいしい夏野菜をたくさん食べよう！！



園で育てている野菜は夏野菜といって、夏に旬をむかえる野菜です。夏野菜には水分やビタミンが多く夏バテ予防に効果があります。

<p>〈きゅうり〉</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・利尿作用</li> <li>・余分な熱を取る</li> <li>・余分な塩分を取る</li> </ul> <p>☆ほてった体を冷やしてくれます</p>	<p>〈トマト〉</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・食欲増進</li> <li>・余分な熱を取る</li> <li>・のどを潤す</li> </ul> <p>☆水分がたくさん含まれています</p>
<p>〈ピーマン〉</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・血液をサラサラにする</li> <li>・風邪予防</li> <li>・体力増強</li> </ul>	<p>〈ナス〉</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・余分な熱を取る</li> <li>・血のめぐりを良くする</li> <li>・化膿や腫れを治める</li> </ul>

## 土用の丑の日



今年の夏の「土用の丑の日」は7月24日と8月5日です。

「丑の日に『う』のつくものを食べると夏バテしない」というのがこの日に「うなぎ」を食べるいわれになっていますが、スタミナ食品として有名なうなぎには、各種ビタミンが豊富に含まれています。他に『う』のつく食べ物は、梅干し、瓜類、牛肉などがあります。

## レシピのご紹介 ～おからナゲット～



### 〈材料〉

- ・おから…30g
- ・豆腐…22g
- ・片栗粉…4g
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・コンソメ…0.7g
- ・揚げ油
- ・ケチャップ…4g

### 〈作り方〉

- ① おから・豆腐・片栗粉・塩・こしょう・コンソメを合わせよく混ぜる。
- ② ①を小判型に形をととのえ、170度に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ③ 皿に盛りつけ、ケチャップをかける。