



# 給食だより



梅雨の蒸し暑さが過ぎると、夏本番。気温の上昇とともに、夏バテや熱中症になる人が増加します。特に乳幼児は、脱水症や熱中症を引き起こしやすいため、水分の補給を怠らないように気をつけましょう。

## 夏野菜で暑さを乗り切る！



なぜ、夏には、夏野菜を食べるとよいのでしょうか？「夏野菜の特徴」をみてみましょう！

### ビタミンCを豊富に含む

ビタミンCは、暑さや激しい運動で、体内の消費が増え、不足しやすい。

ピーマン・パプリカ・ミニトマト  
ゴーヤ など

### カラフルな野菜が多い

食欲の落ちやすい夏はカラフルな色合いが食欲増進につながる！

### 生で食べられる野菜が多い

生野菜は、簡単に栄養・水分補給ができる。ビタミンCなど熱に弱い栄養素も、壊さず食べることができる。

トマト・きゅうり・レタス・ピーマン  
など

### カリウムを豊富に含む

夏は、汗とともにカリウムが大量に体の外にでるため、カリウムが不足しやすい。不足すると、疲れやすくなったり、食欲が低下したりする。

きゅうり・なす・えだまめ・ゴーヤ  
とうもろこし など

### ビタミンAを豊富に含む

ビタミンAには紫外線やストレスによるダメージから、体を守る働きがある！

かぼちゃ・モロヘイヤ・オクラ  
赤パプリカ など

### ネバネバ野菜

オクラに含まれるペクチンなどの食物繊維には整腸作用があり、モロヘイヤに含まれるムチンには、胃の粘膜を保護する働きがある。

## 水分補給に夏野菜

夏野菜は水分たっぷり！上手に取り入れることで水分補給にもなります。

なす・・・100g中の成分の約93%が水分  
皮にも栄養が豊富に含まれているため、皮はむかずに使用し、水にさらす場合も短時間にしましょう。  
他の食材のうまみを吸収するので、煮物や揚げ煮、田楽などがおすすめ！

きゅうり・・・100g中の成分の約95%が水分  
利尿効果があり、むくみを解消するカリウムが含まれる。食物繊維も含まれるので、便秘予防にも効果的。  
サラダだけでなく、お肉と炒めるのもおすすめ！

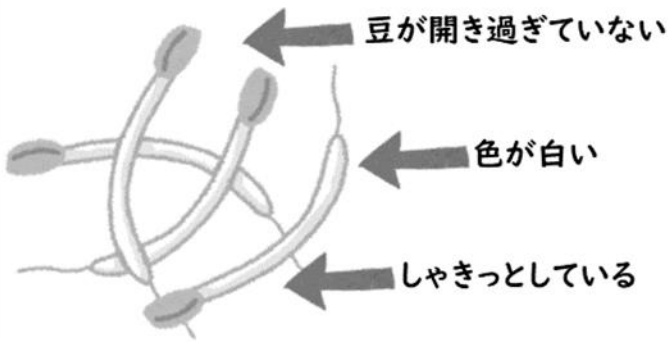
旬の野菜には、その時の気候に負けないための栄養素が多く含まれています。輸入品やハウス栽培が増え、旬の野菜がわかりにくくなっていますが、旬を知り、積極的に食事に取り入れましょう。

みどり野保育園

# もやしを食べよう

もやしは大豆もやしや緑豆もやし、ブラックマッペもやしなど多様な種類があります。どれも様々な栄養素を含みヘルシーな上、天候に左右されない安定した価格も魅力です。

## おいしいもやしの見分け方と保存方法



◆つまようじて穴を数ヶ所開けたビニール袋に入れて冷蔵庫で保存

## 発芽で栄養UP↑

もやしは、植物名ではなく「植物の新芽の総称」で、植物から芽を出させる「萌やす」の連用形「萌やし」が名詞化したといわれています



日本では現在、豆を原料としているものを主に「もやし」と呼びますが、かいわれ大根や豆苗、麦芽なども、実はもやしの一種です

★発芽すると、元の豆にはなかったビタミンCや、消化酵素のアミラーゼが合成されます

## ● 三色ナムル ●

《材料》 (大人2人分)

もやし…100g きゅうり…1/2本 ニンジン…1/4本 オクラ…2本

鶏がらスープ…3g(小さじ1) ごま油…12g(大さじ1) 塩・いりごま…各少々

### ●作り方

- ①オクラは塩で軽くもんでからゆでて小口切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かして塩を少し入れて人参を入れ、時間差でもやし・きゅうりを入れて一緒に茹でる
- ③ザルに上げて水を切りながら粗熱をとり、冷めたら軽く絞ってボールに入れる。
- ④鶏がらスープの素、ごま油、塩、いり胡麻をいれて混ぜ合わせる。

ムシムシする時期でも食べやすく、栄養万満点でおすすめです。

お好みで『おろしにんにく』を少し加えても美味しいですよ♪

