

梅雨も明け暑さ厳しい夏の季節になりました。この季節の野菜は、太陽の光をたっぷりと浴び、甘味が増しておいしくなります。ビタミンCやカロテン、カリウムもたくさん含まれています。また豊富に含まれる水分は汗で失った水分の補給や暑さでほてった体を冷やしてくれます。暑さに負けないように、旬の野菜を食事に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

夏バテをしないためにも食事はしっかり食べましょう！

暑い日々が続くと食欲もなくなり冷たいものを取り過ぎたり、そうめんやソバといった喉ごしのよい食事が多くなってしまいませんか？そうした食事の偏りはビタミンやミネラルの不足を招き、夏バテの原因となります。少量でもよいので、「量より質」で必ず3食とりましょう。

夏の食事に取り入れたい栄養素

たんぱく質



体をつくる栄養素で、筋肉や血液、臓器など大切な組織を造ったり、病気やけがに対する免疫機能を高めます。たんぱく質が不足すると疲れやすくなります。必ず取り入れましょう。

肉、魚、卵、豆（豆製品）に多く含まれています。

ビタミンB群



特にビタミンB1はごはんや、麺などの炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。また神経の働きや新陳代謝を円滑にするビタミンで、疲労回復効果もあります。

豚肉、うなぎ、レバー、卵、大豆、玄米、胡麻などに多く含まれています。

硫化アリル



ビタミンB群の体内での吸収をよくするには、玉ねぎ、にんにく、ニラ、ねぎ、あさつきなど硫化アリルを含む野菜と一緒にとると効果的です。

クエン酸



体内に貯まった疲労物質を早く代謝させます。レモン、オレンジ、グレープフルーツ、梅干し、酢などに多く含まれています。

単品ではなく組み合わせて、簡単にたくさんの栄養をとりましょう

- 魚、肉は唐揚げや焼いたりする際に、にんにくやねぎを漬け汁の中に入れて、出来上がったものに、トマトやきゅうり、玉ねぎを薄く切り三杯酢で和え、上にかけてりする。
- 卵は夏野菜をたっぷり入れキッシュにするとビタミンやミネラルもとれます。
- 豆腐は水切りし野菜や肉などを加え、炒めたり、冷奴の薬味にあさつきやすり胡麻を加える。
- 果物はドレッシングにしたりサラダに入れたり、そのまま食後のデザートとして！
- そうめんや冷やしうどんは卵やハム、きゅうりや、ワカメなどの具をのせる。

※食欲増進につながるように、子どもが好きなカレー粉で味を付けたり、彩りよく組み合わせたり、煮物などは食べやすいように水分を多めに仕上げるなど、夏の食事を工夫して下さい。

予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	ひとくちメモ 今月の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1 ・ 15	金	ごはん ポテトのチーズ焼き いんげんのマヨネーズ添え プチトマト 味噌汁 メロン		牛乳 マカロニのあべ川	<h2>夏野菜をたくさん食べよう</h2> <p>今が旬の夏野菜をたくさん食べられるように、副菜だけでなく主菜や汁物にも取り入れました。</p> <p>○トマト 「トマトが赤くなると医者が青くなる」というヨーロッパのことわざにあるように、ビタミン類が多い栄養価の高い野菜です。</p> <p>○なす 味にくせがなく、煮る、焼く、炒める、揚げるなどいろいろな料理に使うことができます。子どもが食べやすいように、カレーに入れたり、ミートソーススパゲティに加えました。</p> <p>○モロヘイヤ 今月は味噌汁の青味にしたり、胡麻油の風味を活かした和え物にしました。給食では軟らかめに茹で、細かく切っています。子どもに茎から葉を取るお手伝いをしてもらうのもよいでしょう。</p>  
2 ・ 23	土	ごはん 煮魚 小松菜の胡麻和え 味噌汁 メロン		牛乳 うす焼せんべい 源氏パイ	
4 ・ 18	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ 味噌汁 すいか		牛乳 パイナップルブレッド	
5 ・ 19	火	りんごジャムサンド 青菜とチーズのオムレツ フレンチサラダ ポテトスープ すいか(19日のみ)		のむヨーグルト パウムクーヘン ぱりんこせんべい	
6 ・ 20	水	なすのカレー(ライス) ひじきの中華サラダ メロン		牛乳 オレンジ寒天 リッツクラッカー	
7 ・ 21	木	冷しうどん 魚のフライ 甘酢和え (幼)清汁 すいか		牛乳 茹でとうもろこし アンパンマンせんべい	
8 ・ 22	金	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き トマトとツナのマリネ 味噌汁 すいか		牛乳 フレンチかぼちゃ	
9 ・ 30	土	ごはん 豆腐のチャンプルー 粉吹芋 味噌汁 ぶどう		牛乳 胡麻せんべい エントリー	
11 ・ 25	月	ごはん なすと豚肉の味噌炒め モロヘイヤのナムル 清汁 すいか		牛乳 二色ジャムサンド	
12 ・ 火	火	梅ごはん 魚の変わり焼き カレーポテト 味噌汁 すいか		牛乳 枝豆 マリービスケット	
13 ・ 27	水	ロールパン かぼちゃグラタン くし型トマト 野菜スープ すいか		牛乳 ピラフ	
14 ・ 28	木	ごはん ポークビーンズ きゅうりの中華和え 味噌汁 メロン		牛乳 まがりせんべい たべっ子動物	
16 ・ 土	土	胡麻塩おにぎり 凍豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのバター煮 味噌汁 梨		牛乳 あられ バタークッキー	
29 ・ 金	金	ごはん レバーのカレー揚げ にらのおひたし プチトマト 味噌汁		牛乳 なすミート スパゲティ	
26 ・ 火	火	冷やし中華 魚の変わり焼き オクラのおひたし レタススープ すいか		牛乳 枝豆 マリービスケット	



<材料> 4人分

- モロヘイヤ 200g
- もやし 1/2袋
- 胡麻油 小さじ1
- 塩 少々
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/4
- 湯 小さじ1
- 白胡麻 大さじ1

<作り方>

- ① モロヘイヤは硬い茎を除き、茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② もやしもさっと茹で、食べやすい長さに切る。
- ③ 白胡麻は煎っておく。
- ④ 塩、鶏ガラスープの素を湯で溶いておく。
- ⑤ 水気をきったモロヘイヤともやしを胡麻油、④の調味料、煎った白胡麻で和える。

