



# 7月給食だより



打瀬保育園給食室

暑い日が続くようになりました。いよいよ夏がやってきますね。夏と言えば・・・プールにお祭りなど楽しみが多くなってきます。そんな中で気を付けたいのが熱中症ですね。お外では帽子をかぶったり、こまめな水分補給をして熱中症対策を行いましょう！そして、食事・休養・運動のバランスをしっかりと取り、楽しく元気に夏を過ごしましょう。



### 夏野菜を食べよう！



夏が旬の野菜には、トマト・ピーマン・きゅうりなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。太陽の日差しを浴びた夏野菜は栄養満点です！打瀬保育園の給食でもたくさん夏野菜が登場します。ここでは、夏野菜について紹介します！

<p align="center"><b>&lt;ピーマン&gt;</b></p> <p>皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助け、メラニン色素の沈着を防ぐビタミンCが豊富です。ビタミンも豊富でウイルスから身を守り、夏風邪に効果的です。赤ピーマンや黄ピーマンなどは甘みが多く子どもでも食べやすいです。</p>	<p align="center"><b>&lt;なす&gt;</b></p> <p>身体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。そのままでも美味しいですが、油や味噌、肉などほかの食材と一緒に調理することでさらに美味しく食べることができます。</p>
<p align="center"><b>&lt;きゅうり&gt;</b></p> <p>水分、カリウムが多く含まれています。汗で出て行ってしまった水分とカリウムを摂ることができ、身体も冷やしてくれます。よく冷やしておやつとして食べるのもおすすめです！</p>	<p align="center"><b>&lt;トマト&gt;</b></p> <p>ビタミンCが豊富で疲労回復に効果的です。水分の多いトマトは水分補給にもなります。よく冷やしておかずの一品にしたり、きゅうりと同様におやつとして食べるのもおすすめです！</p>

### <なすとピーマンの味噌炒め>

(4人分)

(作り方)

- ・豚バラ肉薄切り 200g
- ・なす 3本
- ・赤ピーマン 1/2個
- ・黄ピーマン 1/2個
- ・にんにく 1かけ
- ・生姜 1かけ
- ・植物油 大さじ2
- ☆味噌 大さじ2
- ☆砂糖 大さじ1
- ☆醤油 大さじ1
- ☆酒 大さじ1

- ①なすは食べやすい大きさに切って水にさらす。赤ピーマン、黄ピーマン、豚バラ肉は4cmに切り、にんにくと生姜は薄切りにする。
- ②フライパンに植物油、にんにく、生姜を入れて火にかけて、香りがたったら豚バラ肉を加えて炒める。
- ③豚バラ肉に火が通ったらなすも加えて炒める。
- ④なすに油が回ったら☆を合わせたものと、水100ccを加え、蓋をして強火で煮立てる。
- ⑤煮汁が煮立ったら赤ピーマン、黄ピーマンを加え、煮汁が完全に煮詰まるまで炒め、汁気がなくなれば完成！

打瀬保育園で7/18の提供されるおすすめな一品です。



◎6月の食育！6月は全クラス枝豆の莢取りを行いました！中には苦戦している子もいましたが、みんな一生懸命に枝から莢を取っていました！ちょっとしたお手伝いをご家庭でも試してみてくださいね。