



## 月ペロリ通信

勝連学校給食センター TEL: 978-2103  
幼稚園担当栄養士: 浅野 梢

### 旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

### 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

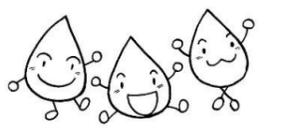
梅雨も7月まで伸びそうですね。セミの鳴き声も大きくなってきているので、夏が来るのはもう少しですね。夏においしく味わえる旬の夏野菜。幼稚園でも夏野菜を栽培しているようです。子ども達も収穫が待ち遠しい事と思います。最近ではお家でも気軽にプランターなどで簡単に育てることが出来ます。自分で育てると嫌いなものでも食べられた!という嬉しい話をよく耳にします。初めての方は、苗を買ってきて自信がついたら種から育てるのもおすすめです。また、育てやすいのはミニトマトともいわれています。1日のうち半日以上日が当たれば育ちます。使った後の豆苗も2回目・3回目と生えてくるので、お水やり担当をお子さんにやってもらい成長と一緒に楽しむのも面白いかもしれません。今月はそんな旬の夏野菜の話やレシピも紹介しています。ぜひお家で楽しんでながらお子さんと一緒に作ってみてください。達成感はお子の成長にもつながります。



## どうして水分補給が大切なのでしょうか?



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



### 飲みすぎに注意! ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。

### 上手に水分補給をしましょう

★食事から★  
水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープなどの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★  
運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。



### 特製! ドリンクで水分補給!

**材料** キャロットブルーンジューズ (1杯分 約62kcal)  
・にんじん 1/3本・ブルーン(乾燥) 3個  
・はちみつ 大さじ1/2・レモン汁 大さじ1/2  
・水 250ml・氷 1個 (小さめのもの)

**作り方**  
①にんじんは皮を剥いて薄切りにする。  
②ブルーンは種をとって、細かく切る。  
③①②と材料を全部混ぜ、ミキサーに1分くらいかけて、できあがり。

**ポイント**  
★カロテンやビタミンC、鉄分が豊富! にんじんの甘みがおいしいジュースです。

### レシピ

**材料** 梅すっきりオレンジジュース (1杯分 約37kcal)  
・梅干し 中1個・オレンジ 1/2個  
・砂糖 小さじ1・炭酸水(無糖のもの) 150ml

**作り方**  
①梅干しは種を取りのぞき、30分くらい水につける。オレンジは種を取り果汁をしぼる。  
②梅干しの水気を切って細かく刻み、砂糖を加えてよく練る。  
③②をコップに入れてオレンジの果汁と炭酸水を加えてできあがり。

**ポイント**  
★梅干しの酸味が効いた後味がすっきりする飲み物です。



### 土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



### 夏野菜を食べよう

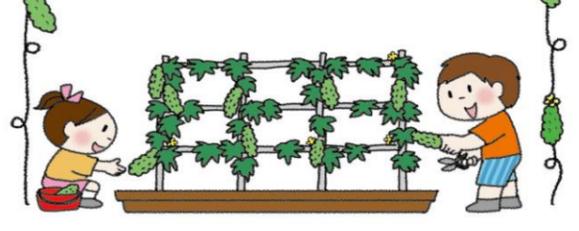
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト**…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ**…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス**…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ**…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



### ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



### トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多々いるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです! 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



### レシピ

#### ☆シセタそうめん☆

**《材料》**  
・そうめん(乾めん) …125g  
・ハム…3枚  
・キュウリ…1/2本  
・オクラ…7本  
・卵…2個  
・かつおだし…2カップ  
・みりん…大さじ1  
・薄口しょうゆ…大さじ1と1/3  
・砂糖…大さじ1 塩…少々

**《作り方》**  
①薄焼き卵を焼き、何枚か星形の型で抜いて残りはせん切りにしておく。ハムも同じように星形の型で抜いておく。  
②キュウリはせん切り、オクラはゆでて5mm程度の輪切りにする。  
③かつおだしと調味料を合わせて煮立たせたそうめんつゆを、冷蔵庫で冷やしておく。  
④そうめんはゆで、水けを切ったら器に入れ、具材を飾りつけ、③のつゆを流し入れる。

**《ポイント》**  
★星型に型抜きしたにんじんやプチトマトを入れても更に彩りよく仕上がりますね!  
★入れる容器をカップ型にして盛り付けるとかわいく仕上がります!  
ぜひお子様と一緒に作ってみてください。



### 旬 枝豆

白から伝わった食べ物の中でアメリカでも大人気の食べ物、枝豆は英語で何というのでしょうか? 「EDAMAME」です。枝豆は、大豆の若いさを残して収穫し、未成熟のまま食べているものです。枝豆は大豆と同じく、たんぱく質、脂質、カルシウムが多く含まれていて、大豆にはないビタミンCも多く含まれています。熱に強く、ゆでも損失が少ないので夏のやつ、おつまみにぴったりです。ただし、消化がよくないのでよくかんで食べるようにしましょう。  
(※枝豆のつもちオニンは、アルコールから肝臓を守ります。)

材料	作り方	さっぱりと夏の味
米 ……3カップ 枝豆 ……むいたもの2/3カップ 塩 ……少々	①米はといだあと、分量の水で30分ほどつけておく。 ②さやから枝豆を出し①に入れる。塩も入れる。 ③普通に炊く(出ま上がり)。	

### ずんだ白玉

**《材料》**  
・白玉粉…1カップ  
・水…1/2カップ エダマメ…1袋  
・三温糖…1/2カップ  
・きな粉…大さじ2

**《作り方》**  
①白玉粉と水を合わせて耳たぶくらいの硬さにし、ひと口大に丸めてゆで、冷やす。  
②エダマメは蒸してさやから豆をとり出し、細かく刻み、すり鉢で軽くする。  
③②を鍋に入れ、三温糖を加えて火にかけて煮つめてから冷ます。  
④器に①を盛り、③をかけ、仕上げにきな粉を振りかけてできあがり。

**《調理ポイント》**  
エダマメは、蒸した後に冷ましてから、子どもがさやから豆を出す作業をしても楽しいです。熱湯にくぐらせてからみじん切りにしたり、フードプロセッサーにかけても良いでしょう。

