



《旬の沖縄野菜》



名前：ウンチェー、えんさい、空芯菜（くうしんさい）
特徴：茎がストローのような空洞になっています。

☆ 調理方法 ☆

葉と茎に分け、茎は太ければ縦にさいて半分にします。
料理によって食べやすい大きさに切り、炒めたり、汁物に入れたり、茹でて和え物などにします。ジュージーやンプシー（煮物）にも良いです。

☆ 栄養 ☆

カロテン、カリウム、カルシウム、鉄分、食物繊維など
お腹の調子を整えたり、風邪や夏バテ予防に効果的です。

☆ 給食に登場します ☆

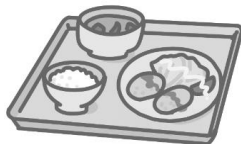
7/2 (木) 冬瓜とウンチェーの味噌汁
7/9 (木) ウンチェーと春雨の中華炒め



毎日の給食を掲示しています😊

安慶名保育所
→支援センター側の玄関の右側 (外)

与那城保育所、きむたか保育所
→保育所の建物に入って左側 (くつ箱の上)



家庭での食事の参考にもなると思うので、ぜひ見てくださいね♪



☀ 夏バテなどによる食欲低下対策 ☀



暑い日が続いています。食欲もなくなりがちですが、夏を元気に乗り切るために、毎日の食事をしっかりとりたいところです。
夏バテや食欲の低下に負けないために工夫できることを紹介します。

生活リズムを整える

起きる時間、寝る時間を守る
↓
日中元気に体を動かし活動する
↓
適度な疲労や空腹をもたらす
食欲につながる

3回の食事やおやつを守る
(時間を問わずダラダラ食べない)
↓
食事時間をむかえる頃には
お腹がすいている状態

余談です…

保育所では夏のあいだ昼食時間の前に水遊びをしますが、
これによって体温が下がり食事が進む効果があるそうです😊



夏におすすめ料理

食欲がなくても冷たくて食べやすい、かつ栄養もとれるものをあげてみました！

冷製ポタージュスープ、冷や汁（宮崎県の郷土料理）、
オクラ納豆、冷たい和え物（トマト、オクラ、胡瓜など）
サラダチキン、冷しゃぶ大根おろし添え、茶わん蒸し、冷ややっこ、
もずく酢、野菜のピクルスや浅漬け
冷やし中華

食欲増進効果のある味付け

カレー粉、生姜
→香りが良く食が進みます。

酢やレモンなどの酸味
→さっぱりたべられる！
酸味が苦手な場合は

公立保育所の献立とレシピを
うるま市ホームページで公開
しています。ぜひご覧ください。
↓

