



# 7月 給食だよ!

白岡みちのご保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、きれいサッパリして気持ち良く過ごせます。また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。



## 夏野菜を食べよう



夏野菜は栄養や水分が豊富ですが、熱くなった身体を冷やしてくれる役割もあります。

生で食べてもおいしい夏野菜、食卓にうまく取り入れてみてください。

- きゅうり…水分が多くカリウムも多いのでむくみの解消にも効果的です
- なす…生活習慣病の予防効果があり、油で調理するとより効果的です。
- トマト…赤い食材に含まれるリコピンは風邪の予防に効果的です
- ピーマン…ビタミンCが多く、油で調理することで栄養価がUPします
- かぼちゃ…βカロテンが豊富で日焼けやシミの予防にもなります

7/16(水)に、くま組で「とうもろこしの皮むき」の食育活動を予定しています。子どもたちと一緒に皮をむいたり、ひげを取ったりしながら、野菜の形や手触り、香りなどを感じてもらおう体験です。お楽しみに!



## ★苦味や酸味のある野菜を食べやすくする工夫

### 1. 野菜のアクを減らす

食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリツとする刺激に対して敏感に反応します。

野菜に合わせた下処理でしっかりとアクをぬきましょう。



ほうれん草はゆでてから  
しっかりと水にさらす



こまつなは切って  
水にさらしてから加熱する



ごぼうやれんこんは切って  
下ゆでてから加熱する



なすは切って  
水にさらしてから加熱する

### 2. 加熱をして苦味を減らす

野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。

特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。



ピーマン



玉ねぎ、なす



トマト