

食事 2018年 7月

梅雨明け前に、真夏日がやってきたり…今年の夏は猛暑予報も出ています。冷房の効いた部屋と外との温度差に、身体がしんどくなりますね。夏を乗り切る食事について、今月号でお知らせします。元気に夏を楽しみたいですね



夏バテしない食事の工夫

夏はどうしても食欲が落ちます。でも、そのまま、「食べやすい、のどごしの良いものばかり」「ジュースだけいい」なんてことをしていると、これから迎える夏本番は乗り切れません！！

夏の食事、こんなことを工夫してみましょう。

★ビタミンB1を含む食材を



夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。

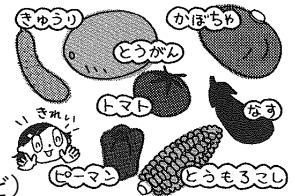
食事からビタミンB1を補給しましょう(豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、胚芽米、にんにく、ごまなど)

★夏野菜をメニューにいらて

旬の夏野菜は、ビタミンなどの栄養素が豊富です。

身体の熱をとり、冷やしてくれる、まさに夏に収穫され、夏に食べるのがふさわしい

食材たちです。(きゅうり、とうがん、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマン、とうもろこしなど)



ということをふまえて・・・

ゆでて、水でしめて、薬味をいれためんつゆでつるつるつる〜と食べやすいそうめん。これにひと手間加えると一気に栄養バランスのとれた夏バテしない食事の出来上がり！

- ・肉味噌(豚ひき、玉葱、椎茸、しょうが、にんにく炒めたもの)ときゅうりの千切りをのっけて(ビタミン、たんぱく質をプラス)
- ・なすや人参など野菜たっぷりの汁(醤油味)をつくり、そうめんにかけて温めんに。(ビタミンアップ)

夏野菜たっぷり保育園の献立紹介

ラ外ウイエ(ラ外ウイユ)

◆材料(大人2人+子供2人)

- なす…120g(1本)
- トマト…180g(大1個)
- 玉葱…60g(1/5個)
- ピーマン…30g(1個)
- にんにく…3g(ひとかけ)
- オリーブ油…大さじ1
- 塩…適宜

◆作りかた◆

- ①なすは、1cmくらいのいちょう切り、トマト、玉葱、ピーマンもそれぞれ1.5cm各くらいに切ります。にんにくは皮をむいてみじん切りしておきます。ピーマンは切ったら塩をいれた湯でゆでておきます。
- ②オリーブ油とにんにくを鍋にいれ、弱火にかけてにんにくの香りがしてきたらなすをいれ、油を吸ってしんなりしてきたら玉葱をいれ、じっくり炒めます。玉葱が透明になってきたらトマトを加え、10分くらい時々かき混ぜながら弱火でコトコト煮込みます
- ③ピーマンを加え、味を見ながら塩を加えてできあがり！

材料はだいたいの目安です。この料理は、とにかくいかに野菜の甘さを引き出すか！そこに気をつけて作ればわりと大雑把に作れます。オクラやズッキーニ、きゅうりと色々いれてもおいしいし、カレー粉を最後に炒めていれると子供は食べやすくなりますよ！作りおきしておいて翌日はパスタにからめたりパンにのせたり、スパニッシュオムレツにしたりと、アレンジもできます。(翌日食べる時はもう一度しっかり火を通して下さい)