



# 給食だより

# 2012年 7月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

いよいよ夏本番の暑い季節がやってきますね。夏バテや食欲低下になっていませんか？今回は栄養を豊富に含んだ夏野菜を紹介します。夏野菜をたくさん食べて元気に夏を乗り切りましょう。

太陽の光をたくさん浴びてぐんぐん育った夏野菜には、**ビタミンやミネラルが豊富**に含まれており、体の調子を整える働きをします。

また、たっぷりの水分を含むため、暑い夏に**ほてった体を冷やす**という特徴を持っています。旬の野菜の新鮮な栄養を体のために活用しましょう。夏野菜の本当の美味しさはこの季節だけのものです。

本物の夏野菜の**味と香り、歯ざわり**をぜひ子どもたちに味わってもらいましょう。

## 『紫』のパワー



なす

紫色の皮はアントシアニンという色素、血液をさらさらにする抗酸化ポリフェノールを含みます。疲れ目に効果があるなど、目の機能を向上させる効果があります。

見分け方：濃い黒紫色でつやと張りがあるもの。

## 『ネバネバ』パワー



オクラ

オクラのネバネバの成分はペクチンといった食物繊維で、整腸作用があります。その他にも、ビタミンB1・B2・C・E、鉄分などを多く含む栄養価の高い野菜です。

見分け方：緑が濃く表面の産毛がびっしり生えているもの。

## 『赤』のパワー



トマト

トマトの赤い色にはリコピンという成分が豊富に入っています。また、トマトの酸味は疲労回復、胃液の分泌を高め食欲増進効果があります。

見分け方：実が締まっているもの。

## 『黄色』のパワー



かぼちゃ

かぼちゃに多く含まれるカロチンは、野菜の中でもトップクラス！粘膜を丈夫にし、風に対する抵抗力効果があります。

見分け方：つめがたたないほど硬く、重いもの。へたが乾いてコルク状になっているもの。

## 給食メニューレシピ

〈子ども2人分・大人2人分〉



### 夏野菜カレー

#### ●材料●

ぶたひき肉	120g	ピーマン	1個
人参	大1	枝豆	40g
玉ねぎ	小1	ズッキーニ	1本
なす	大1	カレールウ	60g
		水	400ml

#### ●作り方●

- ①人参、なす、ズッキーニはいちょう切り。玉ねぎはくし切り、ピーマンは角切り。枝豆は塩ゆでする。
- ②ひき肉を炒める。色が変わったなら、人参、なす、玉ねぎを入れて炒め、水を加えて煮込む。素材が柔らかくなったら、ズッキーニ、ピーマン、枝豆を入れる。
- ③カレールウを入れて溶かし混ぜ、弱火で煮込む。
- ④ご飯にかけて出来上がり♪

### トマトとオクラのサラダ

#### ●材料●

トマト	大1	ドレッシング	
オクラ	4本	砂糖	少々
きゅうり	1本	酢	大さじ1
レタス	3枚	油	大さじ1
		塩	小さじ1/2

#### ●作り方●

- ①オクラはさっと塩茹でし、輪切り。
- ②トマトはいちょう切り、レタスはちぎる。きゅうりは輪切りにし、軽く塩をふる。
- ③ドレッシングと野菜を混ぜて出来上がり♪