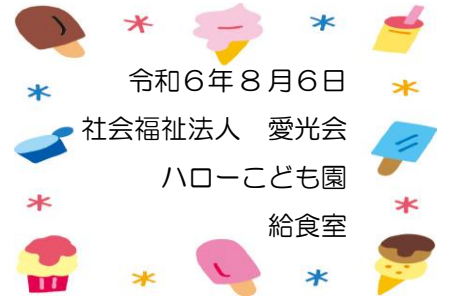




給食だより

第84



令和6年8月6日
社会福祉法人 愛光会
ハローこども園
給食室

厳しい暑さが続いて、早くも夏バテ気味ではありませんか？ 夏は疲れやすく、また脱水にも注意が必要です。遊びに夢中で水分補給を忘れてしまうなど、子どもたちが無理をしないように様子を見守ってあげたいですね。しっかり食べて、ゆっくり休み『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて暑い夏を乗り切りましょう！



夏野菜に注目!!

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がつまっています。夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。



トマト

リコピンが豊富。
加熱により、甘味やうま味がアップ。



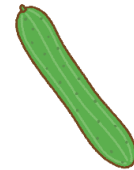
ピーマン

ビタミンCが豊富。苦みやにおいが苦手な人は加熱することで軽減できます。



かぼちゃ

肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めてくれるカロテンが豊富。
皮ごと調理がおすすめ。



きゅうり

成分の95%が水分。ビタミンCやカリウムが含まれています。サラダや和え物など酢を使った調理法がおすすめ。

☆夏野菜カレーがおすすめ!☆

いつものカレーに夏野菜を入れることで栄養価も上がります。野菜が苦手な子どもも、カレーなら不思議と食べることができます！夏野菜に含まれる豊富なビタミンCなどの水溶性ビタミンは、汁に溶けてしまいがちですがカレーにすれば、汁ごと食べることができるので栄養の損失が抑えられます。ぜひ作ってみてください。



♪簡単レシピ紹介♪

15分で出来るタコライス☆

材料(2人分)

- ・合い挽き肉(180g)
- ・トッピング用チーズ(適量)
- ・玉ねぎ(みじん切り 1/3個)
- ・トマト(1/2個)
- ・にんにく(みじん切り1片)
- ・トルティーヤチップ(適量)

- ・トマトケチャップ(大さじ2)
- ・オリーブ油(大さじ1)
- ・カレー粉(大さじ2/3~1)
- ・ウスターソース(大さじ1)
- ・しょう油(大さじ1/2)
- ・こしょう(少々)

- ① トマトは1cm角に切って、ケチャップ(適量)で、和える。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとにんにくを炒める。香りが立ったらひき肉を加えほぐすように炒め、調味料を加えて全体に味がなじむまで炒める。
- ③ 器にご飯を盛り、レタスを食べやすい大きさにちぎってのせ、チーズを散らす。②とトマトをのせ、トルティーヤチップを砕いてのせる。

※チリパウダーの代わりにカレー粉を使うことで、子どもでも食べやすくなります！