



給食だより 8月号

令和7年8月
港区保育課

やっぱり夏野菜 ～夏野菜を食べて乗り切ろう～

セミの鳴き声も聞こえ始め、本格的な夏入り、暑さが厳しくなってきました。日照りと日没後の残暑とで、一日中暑い、猛暑がしばらく続きそうです。まずは、規則正しい生活リズムで過ごすこと、十分な睡眠、朝ご飯を食べる等を欠かさずに行った上で、夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。



水の飲みすぎは、体内のミネラルバランスを崩し、だるさの原因になるといわれます。汗、排せつ等と一緒に、特に、水溶性ビタミン類（ビタミンB群、C等）は失われます。



そこで、栄養と水分を同時補給できる、夏野菜等を食べましょう。夏野菜は十分な水分を含み、栄養価が高く、日射で消耗した身体を修復したり、体のほてりを内側から冷ますといわれています。それぞれの野菜の特徴を知ってとり入れましょう。



トマト 赤い色を出す成分にリコピンという抗酸化作用があり、油とともにとると体に吸収されやすい。種の周りのゼリー質にうまみ成分のグルタミン酸が豊富に含まれます。



茄子 紫色の皮にナスニンという抗酸化作用が活性酸素の働きを抑えるといわれます。油と相性がよく、油を使った調理で美味しくなります。体を内側から冷ますといわれています。



きゅうり 水分95%とたっぷり含む、ビタミンC、カリウムを含み、疲労回復、むくみの改善、体を冷やす効果が期待できます。



枝豆 疲労回復や貧血防止が期待できます。大豆と同様にカルシウムやイソフラボン等を含み、ビタミンC、カロチン量は大豆より多いです。

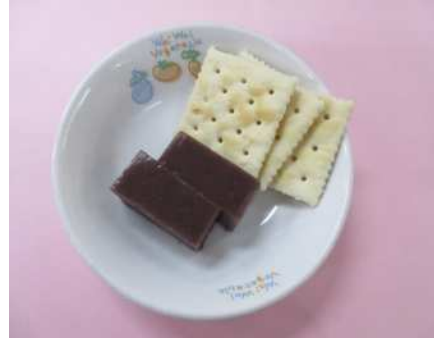
（農林水産省HP参照）

涼を感じるおやつ

給食の一品

水ようかん 給食ではおやつで提供しています。

材料（5人分）	（g）
小豆	40
砂糖	45
粉寒天	1
水	125
塩	少々



- 1 小豆は良く洗い、鍋に入れ、水を3倍程度入れて火にかけ、沸騰したら茹でこぼす。
- 2 鍋に、新たに2倍程度の水を入れ、沸騰したら、中火にして20分煮て、弱火にして、あくをすくいながら柔らかく煮る。
- 3 小豆が柔らかくなり、水分も少なくなったら、砂糖を入れ煮詰め、最後に塩を少々入れる。
- 4 粉寒天と水を鍋に入れ十分沸騰させる。あら熱をとり3を加え混ぜる。
- 5 鍋底を冷やししながら、とろみがつくまで木じゃくしで混ぜる。
- 6 バットや、プリンカップを水でぬらし、5を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- 7 食べる直前に小さめの水ようかんの形にカットする。カップの場合は、容器をお湯にさっとつけ小皿に取り出す。

- ※ あんを、ミキサー等にかけて、ざるなどで濾すと、こしあん状になります。
- ※ 写真 保育園のおやつ。クラッカーと一緒に提供して、摂取するカロリーを上げています。

