

# 8月食育だより



7月に引き続き暑い毎日が続いています。暑さに負けないように3食の食事と水分、十分な休息を取り入れ、体の変化に気をつけながら今月も元気いっぱい過ごしましょう。

## 食事での夏バテ対策

たんぱく質	ビタミンB1,B2,B6	ミネラル
<p><b>からだづくりに欠かせない</b></p> <p>筋肉や血の元。毎食1種類は取り入れるのがおすすめです</p> <p>肉, 魚, 卵, 大豆製品, 乳製品など</p>	<p><b>三大栄養素の代謝を助ける</b></p> <p>不足するとエネルギーが作られにくくなり疲れやすくなります</p> <p>肉, 魚, 卵, 大豆製品など</p>	<p><b>からだの調子を整える</b></p> <p>汗と一緒に失われやすく、不足すると脱力感や筋力低下のもとに</p> <p>野菜, 果物, 海藻類など</p>

さっぱりした冷たい麺類を食べる機会が増え、食事が炭水化物に偏りやすい時期です。不足しやすい栄養素を補って、暑い夏を乗り切りましょう。

## 8月31日は野菜の日

夏野菜のおいしい季節ですが、お子さんにとっては野菜特有の苦味などが食べにくいと感じることで進まないこともあります。子どもの嫌いな野菜ランキングでは、ピーマン・トマト・モロヘイヤ・ししとうがらし・なすなどの夏野菜が上位を占めています。調理でのひと工夫や食卓の雰囲気、一緒に食べる大人からの「おいしいね」などの言葉掛けで、旬の野菜の美味しさを家族みんなで味わえるといいですね。

油や香辛料には、野菜特有の苦みを包みこみ、食べやすくしてくれる効果があります

### 夏野菜キーマカレー (約5人分)

なす1本・ズッキーニ1本・オクラ3本・トマト1個  
玉ねぎ1個・にんにく少々・ひき肉200g・油大さじ1  
カレールー1/2箱・水200ml・ごはん適量

- ①なす・ズッキーニ・オクラ・トマト→1.5cm角切り  
玉ねぎ・にんにく→みじん切り
- ②フライパンに油を熱しニンニク・ひき肉・玉ねぎ・なす・ズッキーニの順に炒め、水を加え一煮立たせる
- ③ルーを加えて最後にトマトを加えて軽く煮込み、ごはんにかけてめしあがれ♪

### ぽぷらぐみで とうもろこしの皮むき体験をしました



感触や香りを感じながら、この時期にしか味わえない体験をし、ひげの量が多く茶色いものが美味しいということ、ひげの本数と粒の数は同じであることなどを学びました。子供たちが皮むきしてくれたとうもろこしは、午後おやつにみんなでおいしくいただきました。

### 夏のやさいとくだものについて 学んでいます



夏に旬を迎える食材には、水分やミネラルがたっぷり含まれているものが多く、暑さに負けないからだ作りに大切であることを伝えています。野菜によって種の入り方や断面が違うことも学び、給食に入っている夏野菜を発見して楽しんでいる姿も見られます。