



2023年6月30日
ナーサリーつづき
栄養士 大江 爽加

いよいよ夏本番ですね。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。生活のリズムを整えながら、この夏も元気に乗り越えていきましょう。

7月1日は開園記念日です。6月30日に提供した開園記念日メニューは喜んでいただけたでしょうか。

さて、7月の第3月曜日の祝日である「海の日」は『海の恩恵に感謝する日』として制定されています。近年失われつつある海の豊かさを守り、海や海洋資源を持続的に利用するため、SDGsでは「海の豊かさを守ろう」という目標が掲げられています。夏が旬のスズキや真アジなどを美味しくいただきながら、海の生き物や海洋環境、海洋資源についてご家庭でも話し合ってみてもいいかもしれません。



今月は夏が旬の食材をご紹介します。

夏野菜が美味しい季節になってきました。強い太陽の光を浴びて育つ夏野菜は、紫外線から身を守るための「β-カロテン」や「ビタミンC・E」などが豊富に含まれており、水分やカリウムも豊富なものが多いです。水分を補いつつもカリウムの利尿作用で、体から熱を放出し、体を冷やす働きもあります。



★トマト 抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれています。また、身体の抵抗力を強めるビタミンCも豊富でミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。

リコピンは熱に強く、脂溶性のため油を使って加熱調理することで体に吸収されやすくなります。



★きゅうり 95%が水分でできており、カリウムや食物繊維を豊富に含んでいます。熱中症予防に効果的な水分とミネラルが同時に摂取できます。また、ビタミンC、食物繊維、βカロテンが比較的多く含まれています。

★なす 90%以上が水分でできており、カリウムや食物繊維が豊富に含まれています。また、皮の鮮やかな紫色はポリフェノールの1種である「ナスニン」によるものです。抗酸化作用があり、生活習慣病予防などにも役立ち、視力や眼精疲労の改善にも効果的です。



★とうもろこし

穀類に分類されるため、炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギー食材です。疲労回復効果のあるビタミンB1や、抗酸化作用のあるビタミンEが多く含まれており、カリウムも豊富です。コレステロール値の低下作用をもつリノール酸や腸をキレイにする効果のあるセルロースなど食物繊維も豊富に含んでいます。



★かぼちゃ

ビタミンEの含有量が野菜の中でトップクラスです。ビタミンEはホルモンバランスを整え、抗酸化作用もあるため酸化による老化を防ぎ生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。

さらに、カリウムやβカロテンも豊富に含まれています。

夏はかぼちゃの収穫が盛んな時期で、収穫してすぐは水分が多めであっさりとしています。

収穫したあとに追熟された秋～冬では、水分が抜けて甘みが増します。

このため、かぼちゃの旬は夏と秋～冬の2回あります。



野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に人間の身体に必要な栄養素が詰まっていると夏はどうしても食欲が低下する時期ですが、今回紹介した夏野菜などは、夏の時期に必要な栄養素が豊富で、食卓もカラフルに彩ってくれるので食欲も刺激されます。

ぜひ、お家で夏野菜を食べてみて下さい。



ジャージャー麺



暑い日でも食べやすい、
人気メニューのジャージャー麺のレシピを紹介します。



◆材料 (大人2人分)

| | | | |
|------|------|------|-------|
| 中華麺 | 360g | しょうゆ | 3.8g |
| 豚挽肉 | 138g | 砂糖 | 5g |
| 生姜 | 1g | みそ | 19.3g |
| 玉ネギ | 103g | 鶏ガラ | 0.2g |
| 油 | 7g | 水 | 45g |
| きゅうり | 45g | 片栗粉 | +5.1g |

◆作り方

- ①麺は茹でておく。生姜と玉ネギはみじん切り
きゅうりは千切りにしておく。
- ②油をひいたフライパンに生姜、玉ネギ、
豚挽肉を炒めて水を加え、調味料で味をつける。
- ③水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④お皿に盛り付けた麺の上に④ときゅうりを
のせて完成。
※園ではきゅうりは茹でて水気を絞って
提供しています。



☆7月の献立ポイント☆

- ・5日(火) 夏祭りメニューとして、
お昼に、「焼きそば・タンドリーチキン風・スティックサラダ塩昆布」
おやつに、「ココアクリームバナナ」を提供します。
- ・7日(金) お誕生日会メニューとして、
お昼に、「ごはん・ブロッコリーのスープ・カレーコロッケ風・みかんサラダ」
おやつに、「キラキラゼリー」を提供します。
- ・13日(木) おやつに、兵庫県の郷土料理の「そばめし」を提供します。

園で提供がない食材アレルギーがある場合について

この度、当園にてアレルギーについての見直しにあたり、園で提供されない食材によるアレルギーの場合にも自治体に報告する運びとなり書類を提出していただくこととなりました。

園で提供がある、卵、小麦、乳・乳製品アレルギーについては引き続き書類提出と面談を実施、園で提供がない食材(ナッツ類、ピーナッツ、キウイなど)アレルギーについては、書類を提出していただき面談は実施しない方向です。対象となるご家庭には声をかけさせていただきます。保育園に申請していない食物アレルギーがある方はお申し出ください。

〈 給食室からのお願い 〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。



7月の摂取栄養量

| | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | カルシウムmg | 鉄分mg |
|----|-----------|--------|------|---------|------|
| 乳児 | 506 | 19.1 | 16.5 | 255 | 1.7 |
| | 500 | 20.7 | 13.9 | 225 | 2.3 |
| 幼児 | 556 | 20.9 | 17.4 | 230 | 2.2 |
| | 585 | 24.2 | 16.3 | 270 | 2.5 |

- ・乳児・幼児ともに上段は8月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつの園での1日平均摂取栄養量です。