

7月 給食だより

ナーサリーつづき
栄養士 大江 爽加

夏が旬の食材



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、水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつカリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きがあります。

また、夏場に気になる紫外線から身を守るために必要な抗酸化作用のある「β-カロテン」や「ビタミンC・E」などが豊富に含まれています。



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いわれています。今回紹介した夏野菜などは、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。

野菜の他にも、夏が旬の魚についても紹介します。



アジ

カルシウムやビタミンB群が多く含まれています。ビタミンB1は糖質の代謝に関係しており、不足すると疲労感を感じやすくなってしまいます。

また青魚に多い、EPAやDHAも多く含まれており、中性脂肪やコレステロールを下げる効果があります。



イワシ

カルシウムやリンの吸収を促進して骨を強くするビタミンDを豊富に含んでいます。

カルシウムやEPA、DHAも多く含んでいます。

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や魚を食べて暑い夏を乗り切りましょう！





タコライス風

園で提供している、キャベツと一緒に炒めて作るタコライス風です。カレー粉やにんにくの香りで食欲も刺激され、食欲の低下する暑い日におすすめのメニューです。是非ご家庭でも作ってみて下さい。

〈材料(幼児4人前)〉

ごはん	480g	トマトピューレ	15g(大さじ1)
豚挽肉	150g	トマトケチャップ	15g(大さじ)
玉ネギ	130g	醤油	12g(大さじ2/3)
人参	50g	酒	2g(小さじ1/2)
キャベツ	130g	カレー粉	1.5g(小さじ1/2)
にんにく	5g	塩	0.3g(ひとつまみ)
		こしょう	少々
		油	2g



〈作り方〉

- ①玉ネギと人参、にんにくはみじん切り、キャベツはざく切りにする。
- ②油をひいたフライパンに、にんにくを入れて軽く炒め、さらに豚挽肉を入れて炒める。
- ③②に玉ネギと人参、キャベツを加え、火が通ったら調味料を入れて味をつける。
- ④ご飯の上に③を乗せて完成。

保育園ではキャベツと一緒に炒めています。別茹でし、ご飯と具の間に盛り付けると彩りがキレイになります。

また、キャベツの代わりに生のレタスを炒めず使用してもシャキシャキの食感と一緒に楽しめます。今が旬のトマトやきゅうりを添えても美味しくいただけます。

お好みでチーズをかけるのもオススメです。

7月の献立のポイント

- 1日(月)は開園記念日メニューとして、
お昼に「ほうれん草ドライカレー、わかめとコーンのスープ、ツナマカロニサラダ」
おやつに「抹茶マールケーキ(豆乳ホイップ添え)」を提供します。
- 2日(火)は夏祭りメニューとして、
お昼に「焼きそば、とり肉の香味焼き、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。
- 5日(金)は七夕会メニューとして、
お昼に「洋風七夕ちらし寿司、清汁、ひじき入りつくね、きゃべつのおかか和え」
おやつに「キラキラゼリー」を提供します。
- 26日(金)はお昼に長崎県の郷土料理「太平燕」を提供します。

〈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	500	20.7	13.9	225	2.3
	525	21.6	17.8	285	2.1
幼児	585	24.2	16.3	270	2.5
	575	23.7	18.2	244	2.8

- ・乳児・幼児ともに上段は4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。