



きゅうしょくだより



8月の食育テーマ

《夏の野菜・果物を食べて、暑さを乗り切ろう!》

7、8月中は夏野菜がたくさんスーパーに出回っています!この機会にお家で夏野菜を利用したお料理を作ってみてはいかがでしょうか?

夏野菜には、「トマト」「なす」「きゅうり」「かぼちゃ」「オクラ」「とうもろこし」「ピーマン」などたくさん種類があります。ご家庭で野菜を作っていたり、おじいちゃん・おばあちゃんが農家さんだったり、もものきのお友達は野菜を身近に感じている子が多いようです。園庭に野菜を植える時も、苗を見て、どの野菜かわかる子がたくさんいました。

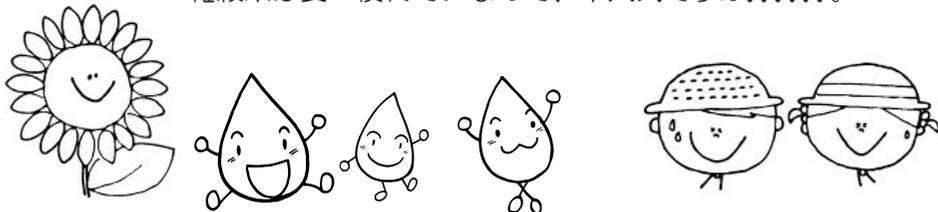
《胚芽米ってなに?》

もものきのご飯は、白いご飯とは違い「胚芽米」を使用しています。「胚芽米」ってなに?といいますと、稲の実を乾燥させた「粳」(もみ)から、粳殻と糠層を取り除いたものです。白米にはない栄養をたっぷり含んでいて、玄米よりも食べやすいのが特徴です。ビタミンB1、B2、ビタミンEや、白米にはほぼ含まれていない食物繊維も豊富です。

ご飯は毎日欠かさず食べる食材の1つなので、そこを少し栄養のあるものに変えてみてもいいかもしれません。

もものきでは、カレーの日に雑穀米を出したりすることもあります。

雑穀米は食べ慣れていないので、不人気ですが.....。



夏野菜のいいところ



とうもろこし

たくさん含まれているビタミンB1やB2は、エネルギー代謝を助け、疲労回復に効果的です。また、食物繊維も豊富に含まれており、腸内環境を整える働きもあります。とうもろこしの活用レシピとして、「とうもろこしご飯」「コーンバター」「とうもろこしのかき揚げ」「コーンスープ」などたくさんあります。蒸してそのまま食べてもおいしいですね。

なす

なすは90%が水分でできています。たくさん含まれている栄養の中でもカリウムは体内のナトリウムを排出してくれる働きがあり、塩分の摂りすぎを調節してくれます。ですが、なすが苦手なお友達もたくさんいます。なすの活用レシピとして、「麻婆なす」「なすの揚げ浸し」「なすのみそ汁」「なすの肉詰め」などがあります。なすの食感が苦手なときは、皮を剥いてみじん切りにしてキーマカレーに入れたり、ミートソースの中に入れたら食べれるかもしれません。

