

食育だより

ピノキオ幼児舎



2019年度8月



暑い日が続いています。夏バテはしていませんか？冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、十分な睡眠とパランスのとれた食事を心がけ暑い夏を乗り切りましょう。そして、夏は楽しいイベントがたくさんありますね。元気いっぱい楽しんでくださいね～♪

夏バテを防ぐ食事のポイント

「夏バテしない」ためには、「夏」野菜を積極的にとり、「バ」ランスよく食べ、「テ」つぶん（鉄分）が不足しないよう注意し、「し」ょくよく（食欲）が増すよう酸味や香味野菜などをじょうずに活用し、「な」つとう（納豆）



などビタミンB群を含む食品で疲労回復し、冷たいものを控え「い」ちょう（胃腸）にやさしい食事のとり方を心がけましょう。

水分補給はお茶か水で！

ジュースなど糖分の多い清涼飲

料水は、おいしく感じるため、

つい飲み過ぎてしまいます。甘いものばかり飲んでいると余計に喉が渇き悪循環を招きます。また、虫歯や肥満の原因にもなります。水分補給はお茶や水で補いましょう。水分は食事からも補給できます。夏野菜は水分が多く、体温を下げ体を冷やす効果があるので積極的に摂って欲しい食材です。また汁物は、ビタミンと塩分、水分が同時に補給できるのでおすすめです。



世界の料理に触れよう！

2020年に開催の東京オリンピックにちなんで、今年度は世界の料理に触れる機会を設けています。さて、今月の世界の料理は・・・



キャベツのサブジ

サブジは野菜をスパイスで炒め煮したり蒸し煮するだけの簡単な家庭料理で、特にインドのベシタリアンの間で昔から愛されてきた料理です。今回使ったスパイスはカレー粉です。カレーの風味が野菜の甘味を引き立てます。

今日は何の日？

8月31日は
野菜の日



「や(8)さい(31)」の語呂合わせから、1983年に全国青果物商業協同組合連合会をはじめとした9団体が野菜をたくさん食べてもらうために決めました。毎年、各地で野菜をPRする催しがおこなわれ、野菜に親しむ絶好の機会となっています。この機に、意識して野菜をとるように心がけましょう。



作りおき レシピ

夏野菜の焼きびたし

★材料（子ども1人分）

なす 40g ピーマン 20g ミニトマト 20g
だし汁 大さじ1 しょう油 小さじ1/2 サラダ油 適量

★作り方

- ①なすはヘタを取り、ピーマンはヘタと種を取り、縦に1cm幅に切って、油をひいたフライパンで焼く。
- ②焼きあがったら、だし汁としょう油を混ぜた保存液にひたし、プチトマトも加え、粗熱がとれたら完成。
*お好みでほかの野菜を加えてもOKです。