

# 給食だより



2011年7月号

シャローム三育保育園

暑い日が続く夏場は特に、子ども達の水分補給に気をつける必要があります。

体内において水分は、①酸素や栄養分を運ぶ、②不要な物質をおしっこや汗として体外へ出す、③体温が上がると汗として熱を外へ出し体を冷やす等、大切な役割を果たしています。

子どもの体における水分量は体重の約70%と大人の60%に比べ多くなっており、より水分を必要とする体となっているため、こまめに水分を摂ることが大切です。

水分補給の飲み物は糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどではなく、麦茶などの糖分の無いものを中心に飲みましょう。

## ☆今月のメニュー☆ 夏野菜カレー

今月は、旬の野菜をたっぷり使ったカレーを紹介します。野菜の甘みがたくさん出るので、野菜が苦手な子も食べやすいです。ぜひご家庭でも味わってみてください。

### <材料> 大人4人分

- |        |      |         |      |
|--------|------|---------|------|
| ・オクラ   | 1パック | ・かぼちゃ   | 1/4個 |
| ・トマト   | 1個   | ・玉葱     | 1個   |
| ・人参    | 1個   | ・トマト    | 1個   |
| ・カレールウ | 1/2個 |         |      |
| ・オリーブ油 | 適量   | ・塩、コショウ | 少量   |
| ・ごはん   |      | ・チーズ    | 適量   |

### <作り方>

- ① オクラは塩少々をふってしごき、うぶげを取る。さっと水洗いし、輪切りに切る。かぼちゃ・トマト・人参・玉葱は1.5cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて弱火で熱し、かぼちゃ・玉葱・人参を加えて炒める。かぼちゃが柔らかくなるまでしっかり炒めたら、トマトを加え炒める。全体に油が回ったら、塩・こしょうを入れる。オクラは別鍋で茹でておく。
- ③ ②の野菜がヒタヒタになる位の水を加え、15分程煮込み、カレールウを入れる。
- ④ ③にチーズ・オクラを加え、5分程煮込む。皿にご飯を盛り、カレーをかければ出来上がり。

## 《夏野菜を食べよう》

### ～旬の夏野菜～

夏の野菜はおいしいだけではなく、暑いこの時期に体を冷やし、疲れを取る効果があります。食欲不振にならない為に“夏野菜”を積極的にとりましょう。

- ① **オクラ**  
消化吸収を良くし、疲労回復に効果的。
- ② **カボチャ**  
免疫力を高め、風邪を予防。皮膚や粘膜を健康に保つ。
- ③ **キュウリ**  
96%が水分。ビタミンCと尿作用のあるカリウムが豊富。
- ④ **トマト**  
食欲増進効果。

