

給食だより



2012年8月号
シャローム三育保育園

暑い日が続き、いよいよ夏本番になりました。

暑い夏は、「旬の野菜」を食べて、乗り切りたいものです。夏の代表野菜、「トマト」に含まれる赤い色素の『リコピン』には、抗酸化作用があり、がんの抑制をはじめ、しみの原因になるメラニンの生成を抑制してくれます。夏のレジャーで、肌を焼きすぎてしまった際には、トマトを食べてみてはいかがでしょうか。

☆今月のメニュー☆

磯ビーンズ

(幼児 4人分)

<材料>

・大豆の水煮	100g	
・小麦粉	小さじ1	
・食べる煮干し	8g	
・揚げ油	適宜	
A	・砂糖	小さじ2
	・みりん	小さじ2
	・しょうゆ	小さじ2
	・水	小さじ2
・青海苔	適宜	

<作り方>

- ①鍋にAを入れ、軽く火にかけ、調味料を溶かす。
- ②揚げ油を熱し、大豆の水煮に小麦粉をまぶし、油で揚げ、油を切っておく。
- ③②を①に入れ、調味料を全体にからめ、青海苔をお好みの量まぶしたら、器に盛り付ける。
できあがり！！

*6月の懇談会で園長先生がお話しをしていた、「磯ビーンズ」のレシピを掲載いたしました。香ばしく、噛み応えのあるおやつです。

《夏野菜について》

モロヘイヤ

栄養素と効用

- ① (ビタミンC、カロチン)
・免疫力を高め、風邪を予防。
- ② (ビタミンC、E、カロチン)
・美容に。細胞の老化を防止。
- ③ (食物繊維、ムチン)
・コレステロール値を下げて、便秘解消。大腸がんの予防。
- ④ (鉄)
・貧血防止
- ⑤ (カリウム)
・高血圧防止。
・余分な塩分を排出。利尿作用があり、むくみやすい人に。

以上のように、たくさんの栄養素が含まれているので、「野菜の王様」「優秀緑黄色野菜」と言われます。

また、独特のぬめり成分は、「ムチン」です。有害なものを吸着して排泄してくれます。

