

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>

- 鍋にAを入れ、軽く火にかけ、調味料を溶かす。
- 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。
- ②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

- (ビタミンC、カロチン)
 - 免疫力を高め、風邪を予防。
- (ビタミンC、E、カロチン)
 - 美容に。細胞の老化を防止。
- (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。
- (鉄)
 - 貧血防止
- (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。

