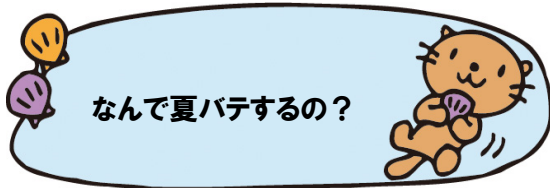


給食だより



2013年8月号
シャローム三育保育園

子どもにも夏の疲れがでてくる時期、胃腸や肝臓といった内臓も疲れているのです。肝臓は取り入れた栄養素を組み立ててなおし身体中に送ったり、体に良くないものを壊したり、栄養物をストックしたり、たくさんの役割があります。肝臓の調子が悪くなると他のいろいろなところも悪くなってしまいます。早めに就寝して疲れをとるなどして、暑い夏を乗り切りましょう！



夏は体に熱がこもり、体は汗などを排出し体温を調整しようとしています。その際に大切なエネルギーも奪われるために、気力の低下、だるさを感じたりします。これが「夏バテ」です。

夏バテにおすすめ！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、風邪予防。
 - ②ビタミンC、E、カロチン…美容。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、便秘解消。大腸がん予防。
 - 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、むくみやすい人に。
- 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排泄してくれます。



夏野菜の特徴



キュウリ・トマト・ナス・ズッキーニ・オクラ・モロヘイヤなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、暑さで弱っている胃を刺激し消化を助け、血管を強くし、体を冷やす働きをもっています。



～夏野菜がたくさん食べられる「ラタトゥイユ」～

(野菜の煮込み料理)



【材料】4人分

人参…1本 トマト…2個
茄子…2本 玉葱…1個
ズッキーニ…1本
黄パプリカ…1個
固形コンソメ…1個
塩・胡椒…適量
にんにく…1かけ
お好みで、白ワイン・ローリエなど

- 1: にんにくはみじん切り。トマトはざく切り。玉ねぎは1cm角、他の野菜は1cm幅の銀杏切りしておきます。
- 2: 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら中火にして玉ねぎを入れて炒める。
- 3: 玉ねぎが少ししんなりしたらトマト以外の野菜を加える。木べらなどでざっくりと混ぜながら油がなじむまで5分程炒める。
- 4: トマトを入れ、固形コンソメを手で崩し入れ、白ワイン、塩、胡椒、ローリエを加えてざっと大きく混ぜる。
- 5: 汁気がなくなるまで弱火で30～40分程コトコト煮て出来上がり。