



8月・9月の給食だより



暑中お見舞い申し上げます。

猛暑が続いていますが、子どもたちの元気な声が響き渡っている高邦キッズハウスです。子供たちが頑張っている園の畑では玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、なすなどの野菜が続々と収穫されて給食に提供しています。自分たちの作った野菜は格別に美味しいのでしょうか・・・苦手な子供たちも難なく食べているようです。

旬の食材を摂りましょう！

夏を元気に乗り切るためにも、暑さに負けない体力をつけましょう。体力作りには欠かせない食事に旬の食材を上手に使って猛暑を乗り切りましょう。

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は『果菜類』。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。積極的に摂りましょう。

かぼちゃに多く含まれるカロテンは粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。ふかしておやつや煮物、揚げ物、スープなどに

大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB・Cが豊富です。茹でて軽く塩をしておやつに、中身を取り出してサラダなどに。

独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたり、イライラを鎮める作用があります。

夏の代名詞のすいか、体を冷やし利尿作用があり、むくみに効果的です。冷やすと甘みが増します。買う時は縞がはっきりしているもの、切っているものは種が黒いものをえらんでください。

そのまま茹でて焼いたり、サラダ、炒め物、スープなど楽しみ方がいろいろです。ヒゲが濃く縮れていて、実が詰まっていた粒が揃っているもの、鮮やかな緑色の皮付きを。

緑の美しい色とみずみずしい食感で食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にピッタリの野菜です。寿司の『かっぱ巻き』はかっぱの好物という言い伝えから名づけられました。

ビタミン類が豊富で美容効果、疲労回復効果が高いです。整腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒め物、肉詰めなど色々と使えます。緑のピーマンは完熟すると赤くなり、甘みが増します。

体を冷やす効果があるので夏にピッタリの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。焼きナス、田楽、炒め物、揚げ物、漬物などに。

