

# 給食だより

竜王西保育園

令和5年7月1日

梅雨が明けると夏本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。夏を代表するトマトやピーマン、かぼちゃやナスなどの夏野菜には、体に必要なビタミン類が豊富に含まれています。夏になると、体がほてったり、熱がこもったりして食欲がなくなり、体力が落ちて夏バテしてしまいます。しっかり栄養をとり、暑さに負けない健康な体を作りましょう。

## 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- **トマト**…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- **キュウリ**…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- **ナス**…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- **オクラ**…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



## ★今月のレシピ

### 【夏野菜のキッシュ】

- ハム・・・15g
- トマト・・・30g
- 茄子・・・40g
- 人参・・・25g
- 南瓜・・・25g
- ズッキーニ・・・40g
- ツナ・・・25g
- 卵（Lサイズ）・・・2個
- 生クリーム・・・53g
- 粉チーズ・・・小さじ1
- 塩・・・ひとつまみ



### <作り方>

1. 野菜類は、サイコロにカットする。
2. にんじん、ズッキーニは、固めに蒸す。
3. 卵は割りほぐす。
4. 全ての材料を混ぜ合わせ、耐熱容器やアルミカップに流し入れ、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

\*弱火のフライパンで蓋をして焼いてもOK

**旬を迎えた夏野菜をたっぷり使ったメニューです。手に入りやすい野菜を使って作っててください。旬の食材は安価で栄養たっぷりです。**

## 水分補給を見直しましょう！

ノンカロリー・ノンシュガーという表示の清涼飲料水がでまわっていますが、これらが、すべてカロリーや砂糖がゼロというわけではありません。例えば100ml当たり5kcal未満ならば、「ノンカロリー」と表示できるようになっています。つまり500mlのペットボトルで24kcalの清涼飲料水は、「ノンカロリー」と表示できます。また清涼飲料水には、さまざまな甘味料が使われているものもあります。これらの甘味料の中には摂取量が多いとお腹がゆるくなってしまう成分が含まれているものもあります。いずれにしても、飲み過ぎないよう適量を心がけましょう。

