

食育だより

まんのう町立こども園 令和6年8月

暦の上では立秋となりますが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎには注意し、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

ピーマン



ピーマンは、レモンに劣らないビタミン C の含有量を誇る野菜。血管や皮膚、骨、歯などの健康を保ち、高い抗酸化力も発揮します。

ほかにも、ビタミン C の吸収を助けるビタミン、ヘスペリジンや、血流を良くする香り成分のピラジンなどを含みます。

苦手な子どもも多いピーマンは細かく切ってからゆでこぼすことで苦味が消えます。茹でることでビタミン C が失われますが食べ慣れるための工夫としておすすめです。

ピラジン

ピーマンの青臭さはピラジンという香り成分によるものです。このピラジンは、血液をさらさらにする働きがあり、心筋梗塞や脳梗塞の予防に役立つといわれています。



なす

茄子の厚い皮が苦手な子どもも多いように思います。食べ慣れないうちは茄子の皮をむいたものを与えてみるのもいいですね。油で調理すると味にコクが出て食べやすくなります。



なすはスポンジみたいに味がしみ込む！

なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた素材のうまみやだしを吸収してくれます。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな料理があります。





チンジャオロース

材料 子ども2人分(大人は子どもの分量の2倍)

豚肉 50g	たまねぎ 1/6個	} A
酒 少々	にんじん 15g	
しょうが汁 少々	砂糖 小さじ1	
片栗粉 少々	こいくちしょうゆ 1/2	
ピーマン 20g	オイスターソース 小さじ1/2	
たけのこ水煮 20g	炒め用油 少々	

作り方

- ①豚肉に下味をもみこむ。
- ②ピーマン、たけのこ水煮、にんじんは千切りにする。たまねぎはくし切りにする。
- ③油を入れてフライパンを熱し、①の豚肉を炒め、豚肉の色が変わってきたら、にんじん、たけのこ水煮を入れしんなりするまで炒める。
- ④③にピーマン、たまねぎを加え、サッと炒めたら A の調味料も加え味を整える。



旬の野菜を食べましょう！

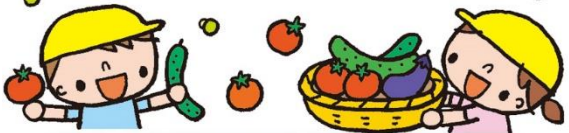
旬とは、野菜などがたくさん収穫でき、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬が変わります。近年は品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的に食べましょう。



満濃南こども園の食育



子ども達が大切に栽培していた夏の野菜がたくさん収穫できました。夏は、キュウリ・シシトウ・シソ・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・カボチャなど、おいしい野菜が豊富です。旬のものをしっかり食べて夏バテを
 ● 防ぎ、病気にかからない元気な体をつくりましょう。ぜひご家庭の献立にも取り入れてみてくださいね。



野菜スタンプをしたよ

トマトとったよ



ゆでとうもろこし



給食やおやつで旬の野菜や果物を美味しく食べています！



みんなで育てたスイカでスイカ割りをしました!!

きいろだ!!



夏野菜カレー