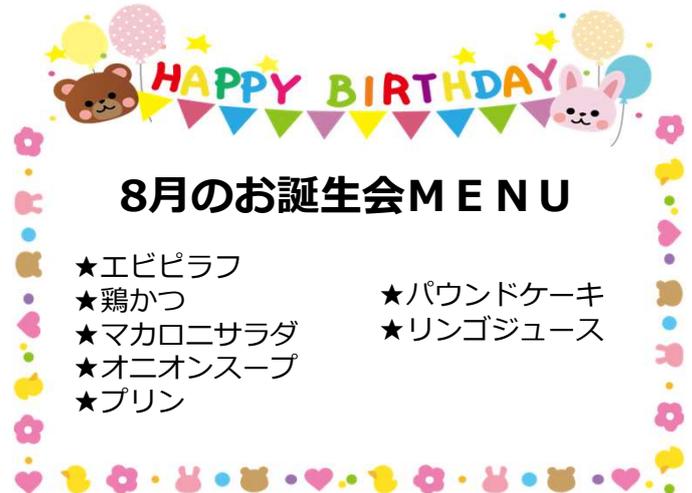
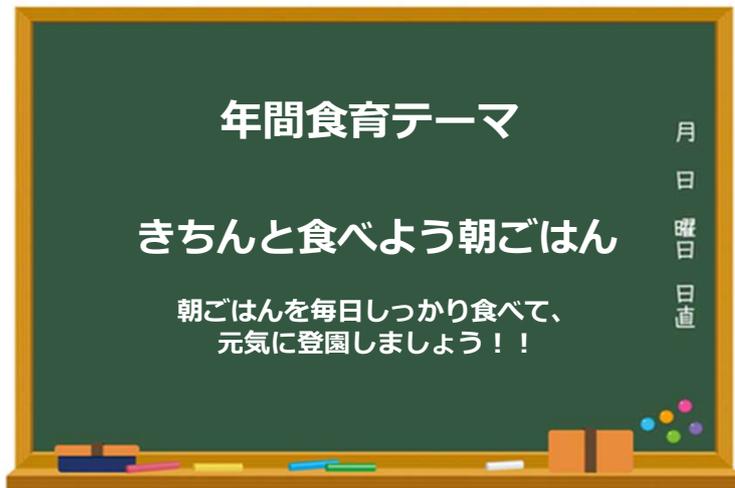


いよいよ、夏本番！

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。
プールで元気に動くおかげで子どもたちも給食をもりもり食べてくれます。熱中症には気を付けて、のどが渇く前にこまめに水分補給をし、元気に夏を乗り切りましょう！！



夏に負けない！スタミナたっぷり！ 夏野菜と豚ひき肉のカレー炒め

○材料（3人分）

| | |
|-------|------|
| 豚ひき肉 | 300g |
| 玉ねぎ | 1個 |
| なす | 1本 |
| ピーマン | 1個 |
| パプリカ | 1個 |
| カレー粉 | 小さじ1 |
| コンソメ | 小さじ1 |
| 塩コショウ | 少々 |



○作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
 - ②玉ねぎを炒め、しんなりしてきたところでひき肉を加え炒める
 - ③ひき肉に火が通ったら、なす・ピーマン・パプリカを加え炒める
 - ④カレー粉・コンソメで味をつけ、塩コショウで整える。
- ☆大人の方は、しょうがやにんにくを加えるのもおすすめです！

野菜の日



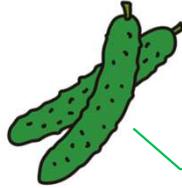
8月31日は8（や）3（さ）1（い）の日。

トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり。ご家庭でもそんな**夏野菜**を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。

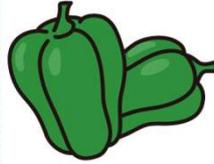
トマト トマトの赤色のもとであるリコピンは、体のさびつきを防ぐ作用、日焼けを防止する作用があります。また体を冷やす性質をもつかりうむが多く含まれています。



きゅうり 95%以上が水分でできています。栄養が無いと思われがちですが、カリウムや香り成分のピラジンが含まれており、夏バテ予防の他に高血圧や動脈硬化予防にも効果的です。



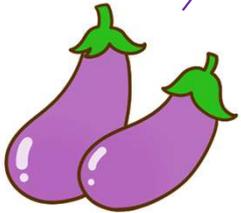
ピーマン ピーマンの緑色のもとであるクロロフィルは、免疫力を高める効果があります。また、レモン1個分に匹敵するほどビタミンCが豊富で、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。



とうもろこし 疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。また、皮膚や粘膜の炎症、目の充血を改善させる効果のある栄養素も豊富に含まれています。



なす 水に溶けにくい不溶性の食物繊維が豊富に含まれているため、排便をスムーズにし、有害物質を体外へ排出する働きがあります。栄養素は皮に多く含まれているため、取り除かず調理することがおすすめです。



ゴーヤ 夏野菜の王様とも言われるゴーヤには、ビタミンCやカリウムに加えて葉酸が多く含まれているため、貧血予防に効果的です。また、疲労回復や血管を丈夫に保つ働きがあります。



保育園の畑では、ミニトマト・なす・ピーマンなどの夏野菜がたくさん実を付けています。子どもたちが毎日のように収穫し給食室に届けてくれます。素材の味を楽しんでもらったり、スープに入れたり、給食でたくさん頂いています。自分たちで育てた野菜は特別なようで、野菜が苦手な子ども頑張って食べてくれているようです！

