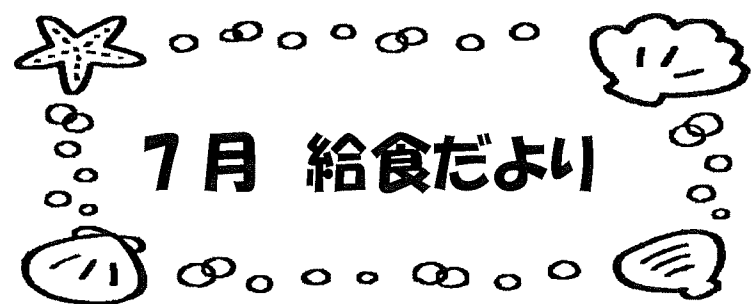




令和4年7月21日
乃木保育所
栄養士 和田智美

太陽がサンサンと照りつけ、暑さが厳しくなってきました。今月は暑さに負けない体作りのため、夏バテ予防に効果があるトマトやなす、オクラやモロヘイヤなど夏野菜をたくさん取り入れています。また、『土用の丑の日』にはうなぎを食べる習慣があります。うなぎにはタンパク質や疲労回復に役立つビタミン B2 など豊富に含まれています。給食にも取り入れていますので、スタミナをつけ暑い夏を元気に乗り切ってほしいと思います。

ご家庭でも規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかりと、元気に毎日過ごしましょう。

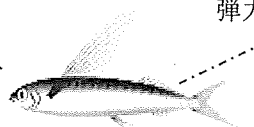
夏の食材レシピ～魚編～

夏でも食べやすい魚レシピです。
ぜひお試しください！

★とびうお★

目が澄き通っているもの

背部が青黒色で
光沢があり身に
弾力がある



☆高たんぱく質、低脂肪
☆ビタミン E…美肌効果
☆ビタミン B12…貧血予防

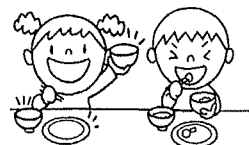
～とびうおのくるくるロール～

♪材料（4人分）

- ・とびうお…4匹
- ・スライスチーズ…2枚
- ・大葉…4枚
- ・梅干…適宜
- ・小麦粉…適宜
- ・パン粉…適宜
- ・塩コショウ…少々
- ・油…適量

♪作り方

- ① とびうおは3枚におろし、塩コショウをする。
- ② 大葉、梅、チーズの順でのせてくるくるとまいて、爪楊枝で止める。
- ③ 水溶き小麦粉にからめ、パン粉をつける。
- ④ 180℃の油でこんがりと揚げる。
- ⑤ 爪楊枝を取り外して、お皿に盛りつける。

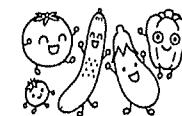


夏野菜は栄養満点！

□オクラ…オクラのぬめりは食物繊維で、その中でもペクチンという成分には整腸作用があります。カリウムとカルシウムが豊富に含まれています。

□ピーマン…疲労回復や肌荒れなどに効果的と言われています。
ビタミンCが多く、レモン1個分に匹敵する量です。

□かぼちゃ…便秘・むくみの改善や疲労回復、生活習慣病予防にも効果的です。
ビタミンA・C・E、食物繊維が含まれています。
(皮・種・わたも食べられます！)



ぜひおうちで
とり入れてみて下さいね。

夏の食材レシピ～果物編～

暑い夏におすすめのアイスです。
簡単に作れておいしいです！

♪作り方

★果肉入りメロンアイス★

♪材料（6人分）

- ・メロン…1/2玉
- ・生クリーム…200ml
- ・砂糖…大さじ3
- ・牛乳…50ml
- ・卵…1個
- ・お好みのフルーツ…適量
- ・カラースプレー



- ① 生クリームに砂糖を加えて泡立てる。卵、牛乳を加えて軽く泡立てる。
- ② メロンの果肉をお好みの大きさに潰し、そこに①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を冷凍庫に入れて1～2時間に一度混ぜ合わせる。半日冷やし固める。
- ④ アイスを皿に盛り付け、お好みのフルーツなどをトッピングする。

【メロン…体の熱を冷ますので暑さによるイライラや頭痛の解消に効果的です。また、体に潤いを与え、喉の渇きや便秘を改善します。】

～牛乳について～

牛乳には、骨や歯を作るカルシウムがたっぷり含まれています。その他にもタンパク質、脂質、ビタミンB群、多くの栄養素がバランスよく含まれる食品です。

幼児期に必要な牛乳の一日量は100～200ml程度です。保育所で提供される牛乳量は家庭で補うことを考慮して右記の量を飲んでいきます。

あんず・れもんぐみ／午前150ml
さくらんぼ・いちご・りんごぐみ／
午前・午後160ml（2回に分けています）

