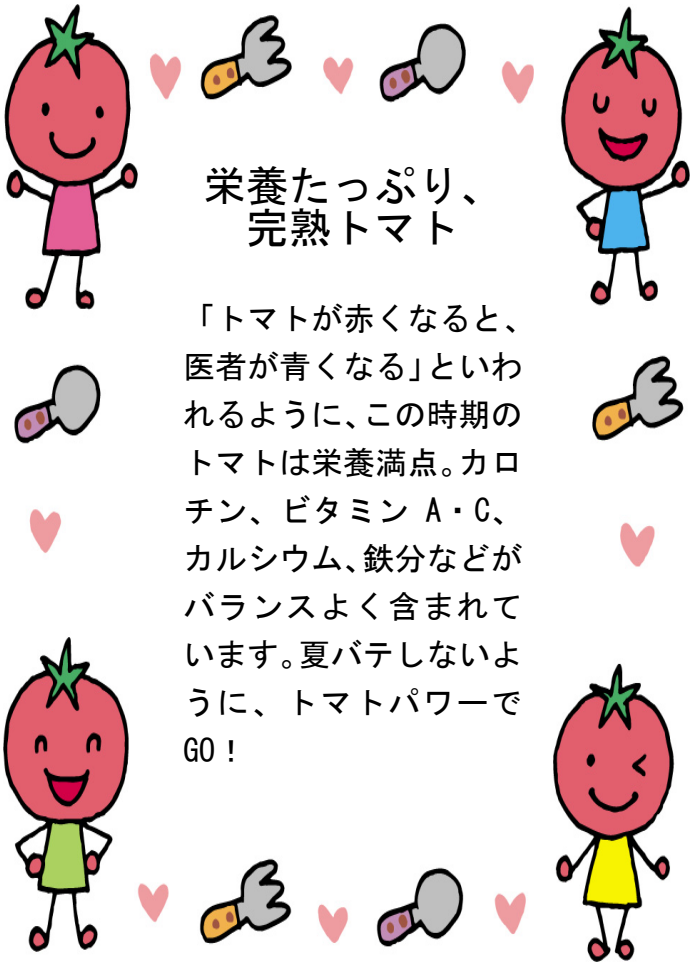
きゅうしょくだより

R7年　７・８月号　あおぞら保育園

早いもので、１年も半年が過ぎました。ジメジメとした梅雨が継続していますが、夏到来です！
７月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりとその暑さにより身体の体調を崩しやすく消化機能が低下し食欲不振に陥ることもあります。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですのでこまめに水分補給を忘れずにしましょう。規則正しい食生活と充分な睡眠を心掛け、楽しい夏を過ごしましょう。保育園では暑い時でも食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに、水分補給にも十分注意していきたいと思います。

夏の食事のポイント

暑い日が続き、元気が出ない方も多いのではないでしょうか。暑い日にはついついさっぱりした食事で済ませてしまいがちです。そんな時にこそ味噌汁の出番です！味噌汁に野菜をたっぷり加えれば、それだけでおかずにもなり、塩分やミネラルも補給出来ます。今回は、「夏野菜のみそ汁」をご紹介いたします。
ご家庭でも試してみてはいかがでしょうか。



栄養たっぷり、完熟トマト

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」といわれるように、この時期のトマトは栄養満点。カロチン、ビタミン A・C、カルシウム、鉄分などがバランスよく含まれています。夏バテしないように、トマトパワーでGO！

夏野菜の味噌汁（４人分）

＜材料＞

豆腐	160ｇ	かぼちゃ	160ｇ
トマト	１個	オクラ	４本
小ねぎ	少々	煮干しだし	２カップ
みそ	40ｇ		

＜作り方＞

① 煮干し 15ｇの頭と内臓を取り除き、水 500ml の中に入れ 30 分おく。(顆粒のものでも OK)
② 鍋を火にかけ、あくを取りながら５分煮だして、煮干しを取り出す。
③ 豆腐は１ｃｍ角、かぼちゃ・トマト・オクラは乱切り、小ねぎは小口切りにする。
④ 鍋にだしと、かぼちゃを入れ火にかけ、かぼちゃが柔らかくなったら豆腐・トマト・オクラを入れ、具材に火が通ったら火を止めて、味噌を加え味を調えて完成。