

# 食育だより

今月の食育目標：暑さに負けずしっかり食べよう！

夏は体力が落ちる季節です。睡眠、食事、適度な運動と日頃から生活リズムが大切になってきます。

夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類が多く含まれ、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

保育園でも、たくさんの夏野菜や果物を献立の中に取り入れています。

1日3食をしっかりとり、夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。

【トマト】夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富です。サラダやジュースなどに。



【かぼちゃ】カロチンは粘膜を丈夫にし、風邪予防に対する抵抗力効果があります。



【きゅうり】体を冷やす効果があり、夏にはぴったりの野菜です。



【なす】体を冷やす効果があり、油との相性は抜群。焼きナス、炒め物、揚げ物、漬物などに。



【うなぎ】ビタミンAが非常に豊富で、夏バテ防止にぴったりです。蒲焼やう巻きや吸い物などに。



【すいか】体を冷やし、利尿、むくみに効果的です。冷やすと甘みが増します。



## ★韓国郷土料理 チャプチェ★

伝統的な韓国料理のひとつで、漢字で「雑菜」と書き、幾種類もの野菜、きのこ、牛肉などを細切りにして炒め、韓国式の春雨と混ぜ合わせて作ります。

また、韓国式の春雨はさつま芋澱粉を主原料とするもので、日本の一般的な春雨と比べて太くコシが強いのが特徴です。

### 〈材料4人分〉

- ・春雨（乾）・・・40g
- ・牛肉・・・100g
- ・ピーマン・・・2個
- ・玉葱・・・1/2個
- ・人参・・・1/2本
- ・にんにくすりおろし・・・適量
- ・ごま油・・・大さじ1
- ★濃口醤油・・・大さじ1と1/2
- ★砂糖・・・大さじ1/2
- ★みりん・・・大さじ1
- ★塩こしょう・・・適量      ・ごま・・・適量

### 〈作り方〉

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、濃口醤油大さじ1、砂糖大さじ1、ごま油小さじ1で下味をつける。
- ② 春雨は茹でて水気を切り、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンにごま油を入れて火をつけ、玉葱、人参、ピーマンを入れ塩こしょうをしてポウルに入れる。
- ④ 同じフライパンにごま油を入れて①を炒め、③のポウルに入れる。
- ⑤ 次に春雨を★の調味料で炒めて（同じフライパンで良い）④のポウルに入れてごまと混ぜる。