



パクパクだより



明照保育園



暑い日が続いていますが体調はいかがですか？暑さのため寝苦しく疲れが取れない、食欲がない、など体調を崩しやすい時期です。また、屋内と屋外の温度差に身体がついていかず、自律神経が乱れて、だるさを感じることもあります。いつも以上に生活リズムに気を付けて、元気に過ごし、楽しい夏の思い出をたくさん作ってください。

食べよう！夏野菜！

夏が旬の野菜は、トマトやナス、ピーマンなど、鮮やかな色のものが多く、夏の暑さや強い紫外線などによる身体への影響を緩和してくれる栄養が含まれています。ちょっとした知識があると、この時期に積極的にとりたい食材を選ぶことができ、また食材に合った調理をすることで、栄養の吸収がよくなるのが期待できます。今月のパクパクだよりは夏野菜についてご紹介いたします。

トマト

豊橋市で多く作られている真っ赤な色のトマト。トマトの赤い色素はリコピンという成分で、抗酸化作用があります。油で調理すると吸収率が上がります。また、体内の余分な水分を排出してくれる効果のあるカリウムが含まれており、むくみの改善に役立ちます。疲労回復に効果的なクエン酸や腸内環境を整える食物繊維も豊富です。生のトマトが苦手なお子さんには、トマトソースで煮込んだハンバーグやミネストローネはいかがですか？

ピーマン

ピーマンはビタミンCが豊富です。ビタミンCは鉄やカルシウムの吸収に役立ち、またメラニン色素の沈着を防ぐ働きがあります。βカロテンも含まれており、夏の強い陽射しを受けた皮膚の状態を整えてくれるのが期待できます。

冬瓜

とうがんも、トマトと同じく、豊橋市で多く作られています。不溶性食物繊維と水溶性食物繊維のバランスがよく、水分も多いので便秘解消が期待できます。豊富な水分とカリウムの効果で身体の火照りを緩和してくれるので、夏にとりたい食材のひとつです。冬という字が使われますが、夏に収穫できる野菜です。

なす

なすの紫紺色はナスニンという色素です。ナスニンには抗酸化作用があります。また、冬瓜同様に身体の熱を取る食材と言われています。食べすぎると逆に胃腸を冷やすので、食べ過ぎには注意しましょう。



生揚げのみそ炒め



《4人分の分量》

生揚げ	80g	油	小さじ1
豚もも肉	120g	さとう	大さじ2
玉ねぎ	1/4個	みそ	小さじ4
人参	1/4本	しょうゆ	小さじ1弱
ピーマン	1個	みりん	小さじ1弱
なす	1/3本		
にんにく	適量		
葉ねぎ	適量		

※幼児の分量です。

1. 生揚げと茄子は一口大に切る。人参、ピーマンは短冊切りにする。玉ねぎはスライスする。にんにくはみじん切りにし、葉ねぎは小口切りにする。
2. フライパンで油を熱し、にんにくを炒める。
3. 香りが出たら豚肉を炒める。他の野菜を加え炒める。
4. 調味料を合わせておき、加える。
5. 最後にねぎを散らす。

ピーマンやなすは、独特な苦味や食感が苦手なお子さんが多いです。ピーマンは細胞が縦に並んでおり、その細胞を傷つけると苦味が強くなるといわれています。輪切りの方向ではなく、縦切りにすることで苦味を少し緩和できるかもしれません。苦手な食材は小さく切ったり、ごく少量にし、少しでも“食べれた！”という経験を積むことが大切だと思います。食べることができたら、一緒に喜んであげると、お子さんに自信につき、食べる力が育つと思います。

豊橋市保育課 松井

