



# きゅうしょくだより



神戸ゆたか園

神戸ゆたか園行財-ク神戸分園 給食室

令和5年 8月号



真夏の日差しが強くなり、夏らしい気候の日が多くなってきました。

蒸し暑い日が続くので、熱中症には十分注意し、こまめな水分補給を心がけて元気に過ごせるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりには十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です！

こまめな水分補給を心がけましょう！

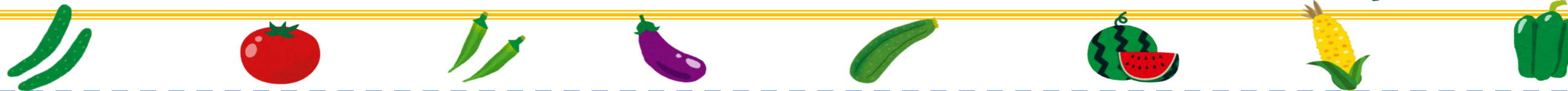
飲料水からだけでなく、食事からも水分は摂取していますが、乳幼児の場合は汗をかきやすい上、脱水状態でもうまく伝えられなかったり、のどの渇きを感じにくいこともあるのでこまめに水分補給をすることが大切です。

園でも活動前後にお茶で水分補給をしっかりと行いつつ、給食からも水分量の多い旬の夏野菜を多く取り入れるなどの工夫をしています。



夏野菜で体を元気に！食事から夏バテ予防！

きゅうり・なす・トマト・オクラ・ピーマン・かぼちゃ・ズッキーニ・とうもろこし・すいかなどは全て夏に旬を迎える“夏野菜”です。みずみずしい夏野菜には、汗をかくことで失われたミネラルを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。またビタミンも多く、夏の強い紫外線から肌を守ってくれたり、抗酸化作用により疲労回復をサポートしてくれる働きも期待できます。年中手に入る野菜もありますが、旬の時期は栄養価もさらに高まるので、積極的に食事に取り入れ夏バテ予防をしましょう。



【ラタトゥイユ】とはフランス南部地方の郷土料理で、主にズッキーニ、たまねぎ、ナスなどの野菜をにんにくとオリーブ油で炒め、トマトと野菜の持つ水分で煮込んだ料理です。夏野菜を油で炒めることでビタミンの吸収率を上げ、さらに煮込むことで野菜から出たたっぷりの旨味とミネラルの栄養素まで余すことなく食べられるラタトゥイユは、栄養満点でとてもおすすめの料理です！

## 夏野菜を使ったゆたか園のメニュー

【チキンラタトゥイユ】 幼児1人分

とりもも肉	40g	にんにく	0.1g
なす	20g	カットトマト缶	8g
ピーマン	10g	水	4g
たまねぎ	20g	ウスターソース	1.5g
ズッキーニ	10g	コンソメ	0.5g
オリーブ油	2g		

【作り方】

- ①とりもも肉は食べやすいサイズに、野菜は全て角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を入れとりもも肉を炒める。
- ③にんにくと野菜を入れ全体にまんべんなく炒める。
- ④③にトマト缶以下の材料を加えて混ぜ、煮立ってきたら弱火にし10分ほど煮込んで完成!!

【ポイント】

- \*使用する野菜は何でも大丈夫です！好みの旬の野菜を使ってください。
- \*ゆたか園では分量を計って作っていますが、ご家庭で作る際は好みの分量で作ってください。

※8月8日のメニューです



タンパク質をプラスしてさらに栄養満点☆



※給食だよりは、神戸ゆたか園のホームページにも掲載しています。