



きゅうしょくだより



令和7年8月 古川保育園



旬の食材と献立



●とうもろこし

食物繊維がたくさん含まれているので腸内環境を整えてくれます。

また、さっぱりとした甘さで食べやすく、夏バテ予防にもなる食材です。

今月は焼きとうもろこし、サラダや汁物に使用します。



献立の紹介



●暑い夏でも食べやすいように、香味野菜を使った「サマースパゲティ」や、冷たく口当たりの良い冷たい「ひまわり羹」を献立に取り入れました。

●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト【市制100周年記念事業】おかず部門にてアイデア賞を受賞した作品を献立に取り入れました。
(梅のさっぱりハンバーグ)



夏を元気に過ごしましょう！



●夏野菜をたべよう！

夏は暑さで食欲が落ちがちに・・・。
夏が旬の食材には、夏に体が必要とする栄養素を多く含むものがあります。



←きゅうり：

約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムを含むため、疲労回復やむくみ改善、体を冷やす作用も！



←トマト：

種の周りのゼリー質には、うまみ成分のグルタミン酸が豊富に！
赤い色を出す主成分リコピンには抗酸化作用が！



←ピーマン：

加熱しても壊れにくいビタミンCや免疫力を高めるといわれるカロテンも含んでいます！

●夏に大人気のそうめん！・・・

つるっと食べやすく調理しやすいそうめん！

おすすめのメニューを紹介！

・トマトと卵のサラダそうめん
(2人分)

☆そうめん(2束) ☆トマト(1個) ☆ベビーリーフ(1/2パック) ☆卵(2個) ☆サラダ油(適量) ☆キューピーすりおろしオニオンドレッシング(大さじ8)

●適切な水分補給を！

夏は冷たい飲み物を好んで飲むことが多いですが、胃腸を壊す、代謝低下などに繋がります。飲みすぎは控え、常温や温かい飲み物も飲みましょう。



●8月31日は「野菜の日」

1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体より、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という思いが込められています。