

今年も暑い夏がやってきました。昨年に引き続き節電が叫ばれており、夏バテや熱中症にさらに注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、バランスのよい食事を心がけて暑さに負けない体を作りましょう。



子どもの脱水症状に注意！

成人の体は約 60% が水分から成りますが、乳幼児は 70 ~ 80% が水分から成るため体重 1 kg 当たりで大人よりも多くの水分が必要です。夢中で遊んでいると気づかないうちに脱水症状を起こしてしまうこともあるため、こまめに水分を補給しましょう。

ただし・・・甘いジュースやスポーツ飲料は控えて！

甘いジュースやスポーツ飲料には多くの砂糖が含まれているため、食事が食べられなくなり、肥満や虫歯のもとになります。水分補給には砂糖を含まない水、白湯、麦茶、ほうじ茶などが適しています。

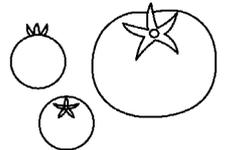
長時間動き回った時や暑さでぐったりしているような時には、子ども用のイオン飲料が有効です。

夏野菜で夏バテ予防！

夏野菜は水分を多く含み、体の熱を冷ましてくれます。また、体調を整えるのに欠かせないビタミンやミネラルを含んでおり、夏バテ予防に効果的です。

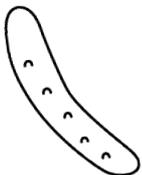
トマト

免疫力を高めるビタミン C、抗酸化作用のあるリコピン、うまみ成分のグルタミン酸が含まれています。生で食べても美味しいですが、酸味が強い時は加熱することで甘みが増して食べやすくなります。



きゅうり

96% が水分です。カリウムが含まれており、取り過ぎた塩分を体外に排泄する作用や利尿作用があります。



とうもろこし

胃腸の調子を整える食物繊維、疲労回復効果のあるビタミン B1 が含まれています。収穫してから時間が経つにつれて甘みが減ってしまうので、できるだけ早く調理することが美味しく食べるポイントです。



この他にも、ナス、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、枝豆、冬瓜などの夏野菜があります。裏面に給食で提供している夏野菜を使った「夏野菜カレー」「青呉汁」のレシピを紹介します。

夏野菜カレー

材料(4人分)

豚モモ肉	80g
玉葱	250g(中1個)
人参	40g(中1/3個)
かぼちゃ	130g
トマト	40g(中1/5個)
さやいんげん	20g(2本)
にんにく	2g(小1/2片)
しょうが	2.5g
油	5ml(小さじ1)
水	適量
食塩	2g(小さじ1/3)
こしょう	少々
豆乳(水でも可)	120ml

ルー	
バター	24g
小麦粉	32g(大さじ3と1/2)
スキムミルク	24g(大さじ4)
カレー粉	2g(小さじ1)
中濃ソース	7ml(大さじ1/2)
しょうゆ	10ml(小さじ2)
ケチャップ	8ml(大さじ1/2)
いちごジャム	4g(小さじ1)

(市販のルーで代用できます。)

作り方

かぼちゃ、玉葱、人参は1cmの角切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。トマトは湯むきし、1cmの角切りにする。いんげんは1cm幅に切り、さっと茹でる。

鍋に油をひき、にんにく、しょうがを炒める。

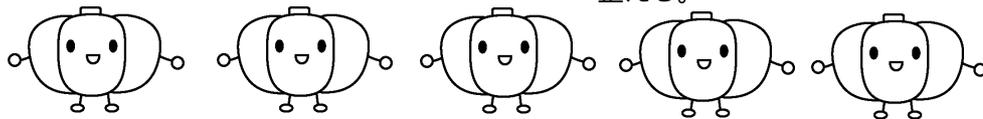
玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら豚肉、人参を入れてさらに炒める。

水をひたひたになる位入れて、煮る。

野菜が柔らかくなったら、かぼちゃ、トマト、いんげんをいれてさらに煮る。(かぼちゃは煮くずれしやすいので注意。)

別の鍋にバターを溶かし、ふるった小麦粉を入れてサラサラになるまで20~30分炒め、カレー粉を加えてルーを作る。(市販品で代用可能です。)

にルー、ぬるま湯で溶いたスキムミルク(牛乳でも可)、豆乳を加え、ソース、しょうゆ、ケチャップ、ジャムで味を整える。



青呉汁

枝豆を使った具沢山のお味噌汁です。

材料(4人分)

枝豆	さやつきで70g(約60粒)
人参	40g(中1/3個)
玉ねぎ	85g(中1/3個)
じゃがいも	180g(大1個)
油揚げ	16g(1/3枚)
油	5ml(小さじ1)
ほうれん草	45g(1/4束)
水	500ml
煮干し	12g
スキムミルク	12g(大さじ2)
味噌	36g(大さじ2)

作り方

煮干しでだしをとる。

(煮干しは頭とわたをとり、水につけておく。

火にかけて、沸騰したら弱火にし、あくを取りながら5~6分煮出し、こす。)

人参はいちょう切り、玉ねぎ、じゃがいもは一口大に切る。

油揚げはさっと茹でて油抜きし、細めの短冊切りにする。

ほうれん草は2cm幅に切り、さっと茹でる。

枝豆は茹でて、さやから出してフードプロセッサーで細かくする。(ない場合は包丁で細かく刻む。)

鍋に油をひき、人参、玉ねぎ、じゃがいもを炒める。

にだし汁を加えて、油揚げ、枝豆を入れて煮る。

ぬるま湯で溶いたスキムミルク(牛乳でも可)を加える。

ほうれん草を加え、味噌で

調味する。



旬の美味しい野菜を食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう

