なのはなだより

令和８年７月　きゅうしょくしつ

真夏の陽ざしがぎらぎらと照りつける日が続いています。子どもたちが楽しみにしているプール（水遊び）ですが、思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心掛けたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願い致します。

また、夏には冷たい飲み物を飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物の取りすぎには注意が必要です。子どもには、少し冷やした麦茶、ほうじ茶、水分の多い果物（スイカ）をあげて身体の冷やしすぎには注意しましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますので、なるべく毎日食べるといいですね。

- **トマト　…**　赤い色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効です。
- **きゅうり…**　身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促します。（即席漬けや塩昆布和えは簡単で子どもたちも大好きです）
- **なす…**　ビタミン・ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ生体調節機能に優れています。（子どもが苦手ななすはミートソース等に混ぜて一緒に食べるとおススメです）
- **オクラ…**　独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力の増強に有効です。
- **ゴーヤ…**　独特の苦みはポリフェノールの一種で、夏バテ予防に効果があります。苦味が気になる時は白い綿の部分をしっかり取り、塩もみすることで苦味が和らぎます。
- **かぼちゃ・・・・**βカロテンやビタミン C,E が豊富。油で焼いたり、炒めたりして摂ると栄養の吸収が良くなります。
- **とうもろこし・・・**糖質や食物繊維を多く含みます。疲労回復に効くビタミン C も含まれています。
- **モロヘイヤ・・・**βカロテンやビタミン C、E など抗酸化作用が強いビタミンが多いです。
- **ピーマン・・・・・**ピーマン独特の青臭い香りのもとであるピラジンには血液をサラサラにする効果があります。

夏バテ気味の時の調理の工夫

夏バテ気味の時は、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこいものは消化吸収に時間がかかります。他にも、食べ過ぎは体に熱がこもるので気を付けましょう。体を適度に冷やして水分補給のできる旬の野菜（トマト・きゅうり・冬瓜・なす等）や胃腸の機能を高めるシソやオクラを使用すると食欲を増進できます。また、夏バテにはビタミンＢ１を多く含む食べ物がおすすめです。豚肉・しじみ・納豆・ごま等に多く含まれていますので、上手に取り入れて夏バテを予防しましょう。

☆暑い夏をのりきろう　おすすめメニュー☆

☆夏野菜のひき肉あんかけ

（材料）大人４人分

・南瓜	160ｇ
・なす	100ｇ
・いんげん	50ｇ
・植物油	25ｇ
・鶏ひき肉	100ｇ
・生姜チューブ	小さじ½
★しょうゆ	小さじ½
★味噌	大さじ１
★砂糖	小さじ１
★酒	小さじ１
・水溶き片栗粉	適量

（作り方）

① 南瓜・なすを乱切りにする。いんげんは 2ｃｍ幅に切る。
② ①を油で炒め、火が通ったらお皿にうつす。
③ 鶏ひき肉を炒め、生姜を入れ、★で味つけをする。
④ ③を片栗粉でとろみをつけ、あんをつくる。
⑤ ②に④をかけて完成。

ポイント♪
あんがかかるので、子どもたちも野菜が食べやすくなっています。

☆ねばねばうどん

（材料）　大人４人分

・うどん（乾）	４束
・オクラ	120ｇ
・トマト	200ｇ
・コーン缶	40ｇ
★みりん	40ｇ
★しょうゆ	40ｇ
★塩	4ｇ
・だし汁	800ｇ

（作り方）

① オクラを１ｃｍ幅に切り、ゆがく。
② トマトを１ｃｍ角のコロコロに切る。
③ ★とだし汁を火にかけ、荒熱がとれたら冷蔵庫等で冷ます。
④ うどんをゆがく。
⑤ ④に具材をのせ、③をかけたら完成。

ポイント♪
お好みで納豆をいれてもおいしいです。
調味料をめんつゆに変えると時短になります。

☆アメリカンドッグ風ケーキ

（材料）　大人４人分

★ホットケーキミックス	220ｇ
★牛乳	50ｇ
★ベーキングパウダー	1ｇ
★卵	１個
★ウィンナー	10本
・ケチャップ	15ｇ

（作り方）

① オーブンを 180 度に予熱する。
② ウィンナーをスライスに切る。
③ ボウルに★を混ぜ合わせる。
④ ③をパウンドケーキのカップ等に流し入れ、ケチャップをかけ、オーブンで 15 分焼く。
⑤ 焼きあがったらお好みの大きさに切って完成。

ポイント♪
ホットケーキをつくるようにフライパンで焼き、最後にケチャップをかけても簡単にできます。