

8月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

いよいよ夏本番です。
夏といえば、夏野菜！トマト・きゅうり・なす・オクラ・ピーマンなど、お店屋さんにも色とりどりに並んでいます。
旬の野菜をしっかりと食べて夏バテを防いでいきましょう。
親子で夏野菜を使った料理を考えたり、料理のお手伝いをするのも楽しいですね。



冷たい物のとり過ぎに注意！！



暑い夏は、どうしても冷たい食べ物・飲み物を欲してしまいがち・・・

ただ、暑いからといって冷たい物の摂りすぎには注意が必要です。

冷たい物を取り過ぎると、内臓が急に冷やされ消化器官の機能が低下し、消化不良や食欲不振や夏バテなどを引き起こす原因となってしまいます。

また、冷たい炭酸飲料や果汁飲料、スポーツドリンク、アイスクリームなどには、糖分も多く含まれているものもあります。冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎは、ほどほどにして子ども達には少し冷やした麦茶や、水分の多い果物・夏野菜などを食べさせて適度に体を冷やしてあげましょう。



やさい

8月31日は「野菜の日」です。

野菜は1日 350g の摂取が推奨されています。日本人の野菜摂取量の平均値は 280g で、あと 70g 不足しています。

「1日 350g」は目標でありノルマではないので、まずは少しでも野菜の摂取を増やすことを目指して、自分自身が実際にはどれくらいの量を食べているのかを振り返ってみましょう。

ちなみに、70g の野菜を増やすには、野菜料理をプラス1皿です。大人も子どもも、今より野菜プラス1皿を目標にしましょう。



今月のおすすめレシピ～グリル夏野菜～

材料（幼児1人分）

・ズッキーニ	8g	・油	1g	・砂糖	2g
・かぼちゃ	8g	・玉ねぎ	5g	・油	1.3g
・なす	7g	・しょうゆ	1.5g		
・赤ピーマン	5g	・酢	1.5g		

作り方 ①玉葱を乱切りにして茹で、しょうゆ・酢・砂糖・油とともに

ミキサーにかけ、オニオンドレッシングを作る。

②ズッキーニとなすは厚さ1cmのいちょう切りに、かぼちゃは縦に厚さ1cmに切る。赤ピーマンは一口大の乱切りにする。

③②に油をまぶして天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで15分くらい、火が通るまで焼く。

④③を盛り付け、①のドレッシングをかける。

オニオンドレッシングは、たまねぎを事前に加熱しておくことで辛味をおさえられ食べやすくなるよ♪

