



# おおきくなーれ



梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。



## 夏野菜でクールダウン



夏が旬の野菜、果物は火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルも摂ることができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃す働きがあるカリウムが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です。デザートに疲労回復効果のあるすいかを食べるのもおすすめです。

## ～水分の多い食材を上手に活用！～

### トマト

生で食べると体にたまった熱を冷ましてのどの渴きを潤す。また夏の紫外線による酸化を回復させます。

プラスα  
トマト+ナスで  
美容効果



### きゅうり

きゅうりにはビタミンCを破壊する酵素が含まれており、ほかの野菜と摂取する時は加熱するか酢を加えてビタミンCの損失を防ぎましょう。

プラスα  
きゅうり+酢で  
代謝促進



### オクラ

オクラのネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高める。ビタミン、ミネラルも多く含むので疲労回復に効果的。

プラスα  
オクラ+豚肉で  
夏バテ予防



## 夏に美味しいアジ



今が旬の「あじ」。魚の身がモソモソしているため、

子どもには食べ難いようですが、保育園ではコーンクリーム焼きや、パン粉焼きなどで出しています。

暑い夏には梅干しを使ったこんなメニューはいかが？

### アジの梅みそ焼き

【材料】く大人2人 子ども2人)

アジ:3切れ 梅干し12g(1粒:梅肉)

★みそ 14g(小さじ2強) ★みりん 6g(小さじ1)

★酒 6g(小さじ1強) ★砂糖 6g(小さじ2)

サラダ油 適宜 ※フライパンで焼くとき使用

【作り方】

①梅干しは種を取り除いて包丁でたたき、★の調味料と一緒に混ぜ合わせ梅みそを作る。

②アジの切り身に、①の梅みそを両面塗り10分ほどなじませる。

③フライパンで焼く場合は、サラダ油を敷いて焦げないように蓋をして中火で蒸し焼きにする。オーブンなどで焼く場合は180℃で10～15分ほど焼く。



～和食の日について～  
今年度、仙台市の栄養士の研究委員会では「和食」をテーマに掲げ、活動を行います。

7月から研究委員会で考えた和食の献立を提供する予定です。7月は16日(火)の予定です。ぜひ、お子さんと話題にしてみてください。予定献立表に以下のマークがついています。



菜園活動……

今年の収穫第一号は……

ちゅうりっぷ組のきゅうりと大葉です。

他の野菜もぐんぐん生長中です。

