

食育だより

☆野菜を食べると良いことだらけ!!

大人も子どもも虫歯予防

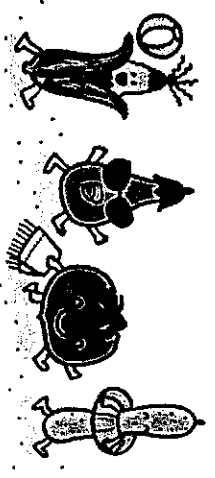
かまないで飲みこめません。嘔吐事で、唾液がたたくさん出てきます。唾液は口の中の細菌の力を弱める能力をもっています。虫歯予防に欠かせない存在なのです。

お腹 & 血管のそうじ屋

食物繊維が腸内を通過する時に、腸を掃除してくれて便と一緒に体内のコlestロールを体から出してくれます。

元気モリモリ & お肌すべすべ

野菜からは、果物からとるより多くのビタミンCがとれます。ビタミンCはケガをした時の回復に大活躍!! もちろん美肌にも最適♪♪



元気に暑さを乗り切る為のレシピ紹介しまーす♪♪

☆カンダバーとトマトの酢味噌和え☆

材料：カンダバー 200g、トマト 中1個
 油揚げ 50g、○白みそ 大さじ3
 ○砂糖 大さじ1、○シーワラサー果汁（又は酢）大さじ2
 作り方：①カンダバーはきれいに洗い、サッと茹でて食べやすい大きさに切る。
 ②トマトは5mm厚のイチョウ切りにする。
 ③油あげは千切りにする。
 ④○の材料をすべて混ぜ、①～③と和える。
 最後にゴマ油かラー油を少々加えても良い。

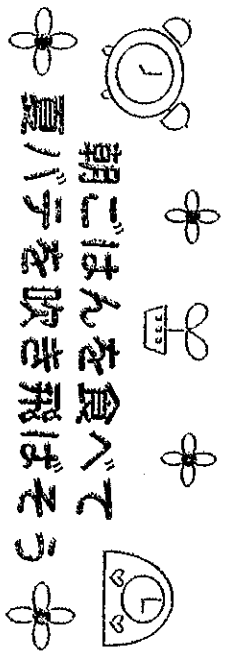


☆シラスとアーサのヒラヤーチー☆

材料：アーサ 30g、シラス 30g、小麦粉 150g
 かつおだし 300cc、サラダ油 適量
 作り方：①かつおだしに小麦粉を混ぜる。
 ②、①にアーサとシラスを加え混ぜる。
 ③フライパンにサラダ油を入れ、②の生地を焼く。

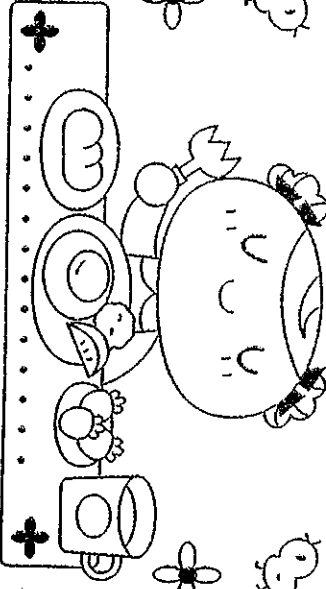
☆冬瓜ともぎくの甘酢和え☆

材料：もぎく、冬瓜、春雨、青しそ、ポン酢、砂糖
 作り方：①もぎくは塩抜きしておく。春雨は戻しておく。
 ②冬瓜は1/2に切り、種を取り、スプーンで中身を削ぎ取る。
 ③ポン酢と砂糖を混ぜ合わせる。
 ④③にもぎく、春雨、青しそと冬瓜を入れて和える。
 ⑤④を冷蔵庫で冷やして食べる。



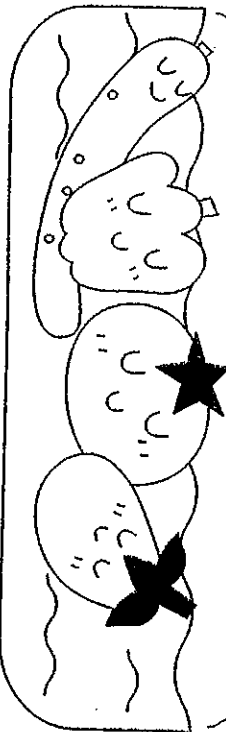
朝ごはんを食べると夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



うちなー野菜

*にがうり (ゴーヤー)
 アデニシンやシトルリンなどの成分は体の整腸作用を発揮し、ビタミンCなどの供給源として体を冷やす効果や食欲増進効果があることから夏バテ防止にはうってつけの夏野菜の王様なのです。

*へちま (なべーらー)
 ビタミン、ミネラルを多く含む夏野菜の代表食材です。水を加えなくともへちまから出てくる水分には、利尿作用があり夏バテ防止、夏風邪予防に効果があります。

*ハンダマ (水前寺菜)
 昔から薬膳料理に日常食として、疲労時や風邪のひきはじめ、貧血、目の疲れなどに伴物、炒め物と使用されましたビタミンB2、ビタミンA、鉄分を含み、茹でると独特の風味があり、ぬめりがあり汁が赤く染まります。

*パパイヤ (パパイヤ)
 昔から産前産後の女性には乳の出が良くなると言われパパイヤ入りの肉汁を勧めたものです。また、パパイヤンという酵素が含まれ、たんぱく質・糖脂脂肪を分解し、生活習慣予防につながります。

うちなー野菜で元気に元気に!! この夏を乗り切るうー!!!

平成26年8月22日発行
 発行：勢理客保育園
 園長：比嘉 富子
 担当：すみれ組