

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 木下つくみ
林 歩美

No.2

《 栄養いっぱい夏野菜！ 》

子どもたちが園庭で育てているきゅうり、なす、ピーマン、ミニトマトなどの夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱まる胃を刺激し消化を助け、身体を冷やす働きがあります。色鮮やかな旬の夏野菜で暑い夏を乗り越えましょう！代表的な野菜についてまとめたので参考にしてみてください。

	きゅうり	なす	かぼちゃ	ピーマン
主な栄養	カリウム・ビタミン C	ビタミン C・B1 カリウム	カロテン・カリウム ビタミン B1・C 食物繊維	ビタミン C・E・カロテン 食物繊維
選ぶコツ	太さが均一で色が濃く、両端が固い。イボがゴツゴツ尖っているもの。 	ヘタの棘が鋭く尖っている。皮の色が濃く、艶とハリがあり軽い。	ヘタがしっかり乾燥していて重すぎないもの。カットされているものは果肉の色が濃く、種が詰まったもの。	ヘタの切り口が黒く変色していないものが新鮮。ツヤツヤしてハリのあるもの
保存方法	乾燥に弱いので軽く湿らせたペーパーで巻いてから、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。 	水分が逃げないように1つずつぴたりとラップで包んで冷蔵庫で保存。 	丸のままであれば風通しの良い場所で1ヶ月は保存可能。カットされたものは傷みやすいワタと種を取り除き、ラップで包んで冷蔵庫へ。	ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。使いかけのものは傷みやすいヘタと種を取り除き、ラップで包んで冷蔵庫で保存(2~3日で使い切る)
ポイント	酢の物やサラダなど生食するときは、塩をふりまな板の上で転がす(板ずり)とえぐみが取れ、色もきれいになります。 	アクが強くなるので切ったらすぐに水にさらしてアク抜きをしましょう。油との相性が抜群！ 	皮にも栄養が含まれているので、皮ごと調理をするのがおすすめ。皮の部分を下にして煮ると火が均一に通ります。かぼちゃを入れて重ならない大きさの鍋を使いましょう。 	緑ピーマンが完熟したものが赤ピーマン。独特の青臭さが減り、甘みがアップ！ビタミン C やカロテンも緑ピーマンより多く含まれます。 

～ 手作りドレッシングで野菜を食べよう ～

保育園のドレッシングはいつも手作りです。中でも海藻サラダのドレッシングは子どもたちだけではなく、大人にも人気のメニュー。材料を混ぜるだけできるので、お家でも是非作ってみてください。

《材料》子ども1人分

マヨネーズ	3g
ごま	0.7
しょうゆ	0.5
酢	0.5

《 暑い夏を酢でさっぱり過ごそう！ 》

7月に入り夏本番が近づいてきました。暑い時期にすすめたいのが酢を使ったさっぱりした料理。酢には食欲を促進させる効果や殺菌効果もあるので夏バテ防止にぴったりな調味料です。他にも酢にはいろいろな効果があるので紹介します。

体にすごく良いです！

○疲労を和らげる

酢に含まれる酢酸は体内でクエン酸に変化し、ごはんや麺類に含まれる糖をエネルギーに変える働きがあります。また疲れの元となる乳酸を取り除く効果もあります。

○便秘改善のお手伝い

酢には胃酸の分泌を促進する作用があり、胃酸や酢の成分そのものが胃や腸を刺激し蠕動運動ぜんどううんどうを活発にするといわれています。

料理でも大活躍！

○素材の色を鮮やかに

酸化酵素の働きを抑え、褐変を防ぎます。ごぼうやれんこんは酢水にさらしたり酢を加えたお湯で茹でると白く仕上がります。

○塩分控えめにできる

酸味は料理の塩味の物足りなさを和らげてくれます。同じ濃度の塩水でも酢を加えることでより塩味を感じやすくなるので、例えばみそ汁に酢を少し加えることで味噌の塩分を控えることができます。

○肉を柔らかく

マリネや煮込み料理など肉と酢は相性抜群。酸性で働いたんぱく質分解酵素で肉が柔らかくなります。

○魚の臭みをとる

酢の成分が魚の臭み成分を分解してくれます。2~3倍に薄めた酢で魚を洗うと効果的です。

○脂っこさを抑えてさっぱり

油の粒子を細かくしてくれるので脂っこさを和らげてくれます。食欲の低下しやすい夏にぴったりです。

他にも…

○食品を長持ちさせる

酢には防腐・抗菌効果があり食べ物を傷みにくくする働きがあります。マヨネーズが腐敗しやすい卵を材料にしてもかかわらず保存料なしで長持ちするのは、酢の力で細菌の繁殖を抑えているためです。

** 魚の南蛮漬け **

《材料》子ども1人分

白身魚	40g	【作り方】
酒	4	①魚は一口大に切って
塩	0.1	酒と塩をふる。
小麦粉	3	②鍋に砂糖、しょうゆ、
揚げ油	適量	かつおだしを入れて
白葱	15	沸かし、最後に酢を
玉葱	20	入れて南蛮酢を作っ
人参	10	ておく。
ピーマン	10	③白葱は小口切り、玉
砂糖	1	葱・人参・ピーマンはせ
しょうゆ	3	ん切りにして茹で、②
酢	3	に浸しておく。
かつおだし	15	④①に小麦粉をまぶし
		て揚げ、熱いうちに②
		に浸す。
		⑤器に盛りつける。

保育園の献立にも
入っている
さっぱりメニュー！

★ 弁当日
7月15日(木)

