



# 給食だより









令和3年(2021年)7月  
八王子市子どもの教育・保育推進課  
栄養士

7月に入り、いよいよ夏本番ですね。この時季は、体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るために、バランスの良い食事としっかりと休養をとりましょう。

今回は、旬の夏野菜の栄養と水分補給についてご紹介します。

## 夏野菜について

気温が高い夏は、多量に汗をかくため、体内からカリウムが流れ出て、むくんだり、疲れやすくなったり、体調を崩しやすくなります。夏野菜には、水分やカリウム、ビタミン、食物繊維などが豊富に含まれています。夏野菜を食べることで、体の熱をとり、汗と一緒に流れ出た栄養素を補うことができます。夏野菜の特徴をまとめました。

トマト	ピーマン	とうもろこし	なす
 ビタミンC・A・カリウムが豊富。赤色の成分リコピンはがんや動脈硬化予防に効果あり。	 ビタミンC・E・カリウム・βカロテンが豊富。皮膚や粘膜を丈夫に保ち、風邪予防になる。	 糖質・たんぱく質が主成分である。食物繊維が豊富で腸をきれいにする効果がある。	 カリウムが豊富で体の熱を冷ます。皮に含まれるポリフェノールには動脈硬化予防に効果あり。
冬瓜	かぼちゃ	きゅうり	モロヘイヤ
 ビタミンC・カリウムが豊富で利尿作用がある。夏に収穫し、冷暗所で保存すると冬までもつので冬瓜という。	 収穫の旬は夏。βカロテン・ビタミンC・カリウムが豊富。肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高める。	 95%が水分でカリウムも豊富。体の熱を冷まし、むくみをとる働きがある。イボがとがっているものが新鮮。	 βカロテン・ビタミンB2・C・カルシウム・食物繊維が豊富。ネバネバ成分は胃腸の粘膜を保護する働きがある。

## 水分補給

水分補給は麦茶や水などの糖が含まれていないものが望ましいです。市販のジュース類は、糖分が多いので飲みすぎには気を付けましょう。

暑いと冷たい物をたくさん飲みたくなりますが、冷たいものをとりすぎると、胃腸を壊し、夏バテの原因にもなりますので注意しましょう。

水分補給のタイミングは、起床後、食事、外遊びの前後、入浴の前後、寝る前などに積極的に水分をとりましょう。小さな子どもは自分で喉の渇きを訴えることができないので、大人がこまめに声をかけて水分補給をしましょう。



7月の給食メニューです♪

## ★ タコライス風 ★

メキシコ料理であるタコス日本風にアレンジした、沖縄生まれのメニューです。タコスとは、ひき肉、玉葱をスパイスで炒め、野菜やチーズと一緒にトウモロコシで作った薄い生地(トルティーヤ)で巻き、トマト味のサルサソースをかけて食べる料理です。そのタコスで使う具材とサルサをご飯の上に乗せて食べるのがタコライスです。今回は、親子で作れるようにお手伝いポイントを作り方に入れました。保育園では、衛生上、生野菜は使用しませんが、ご家庭ではキャベツの代わりにカットレタスなどを使用するとより簡単にできます。

材料(子ども6人分)

米	300g(約2合)
豚もも挽肉	220g
玉葱	180g
にんにく	1かけ
チーズ(スライスやプロセス)	30g
トマト	70g
カレー粉	1.5g(小さじ1弱)
ソース	12g(小さじ2弱)
ケチャップ	72g(大さじ4)
砂糖	4g(小さじ1強)
油	適量
キャベツ	120g
油	適量
コーンフレーク	適量

(入手可能であれば甘くないもの)

作り方

- ① 米をといで、分量の水で炊く。  
★お手伝い POINT★ 米をといでみよう!
- ② たまねぎ・にんにくは皮をむき、みじん切りにする。  
★お手伝い POINT★ たまねぎの皮をむいてみよう!
- ③ キャベツは、食べやすい大きさに切る(手でちぎる)。トマトは角切りにする。  
★お手伝い POINT★ 野菜を切ってみよう!
- ④ 鍋に油を敷いて火にかけ、②のにんにく・たまねぎ、豚もも挽肉を炒める。  
★お手伝い POINT★ 挽肉と野菜を炒めてみよう!
- ⑤ ④に火が通ったら、トマト・チーズ・調味料を加え煮る。  
★お手伝い POINT★ 調味料を入れてみよう!
- ⑥ 別のフライパンに油を敷いて火にかけ、キャベツがしんなりするまで炒める。  
★お手伝い POINT★ キャベツを炒めてみよう!
- ⑦ お皿にご飯を盛付け、⑥、⑤、コーンフレークをトッピングする。  
★お手伝い POINT★ ご飯にトッピングしてみよう!

参考:「こどもの栄養 2018年7月号・2019年7・8月号」児童育成協会

「からだにいい野菜の便利帳」高橋書店