



すくすくだよい

No.6

令和2年8月4日
認定こども園 一津屋愛育園

夏場によく出る大人気の給食メニューです。
ぜひご家庭でも作ってみてくださいね☆

今年の夏を乗り切るために

長い梅雨が終わり、本格的な夏がやってきました。今年の夏の暑さは、平年並みか去年以上の暑さとされており、熱中症や夏バテに注意が必要です。今回は大人も子どもも必見の熱中症予防、夏野菜を使った夏バテ対策のレシピをご紹介します。



きゅうり

水分がたっぷり含まれているため、体を冷やす作用があるといわれています。暑くて元気がない時でも何も調理せずに食べられるので、便利な食材です。



トマト

トマトには抗酸化作用をもつリコピンという赤色の成分をもっています。リコピンには抗酸化作用があるとされ、体の老化防止に効果があります。

また、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいるので、免疫力アップにつながり夏バテ対策にぴったりです。



ナス

ナスには、皮の部分にポリフェノールを多く含んでおり、ポリフェノールにも抗酸化作用があるとされ体の老化防止に効果があるといわれています。油との相性がいいので、炒め物や揚げ浸しにすると美味しく食べられます☆



スイカ

スイカは水分が90%以上と非常に多く、さらに糖分やミネラルをたくさん含んでいます。また、おしっこを作るシトルリンというアミノ酸が含まれています。部屋でクーラーをきかせていると屋外との温度差で血の巡りが悪くなり、むくみやすくなりますが、利尿作用があるシトルリンによってむくみを緩和させることができます。

夏野菜たっぷり！冷やし中華風



☆材料(4人前)☆

- 中華麺 4玉
- 豚挽肉 250~300g
- 卵 3個
- きゅうり 2~3本
- にんじん 0.5本
- もやし 1袋

- A
- | | | | |
|-----|-------|------|------|
| 水 | 120ml | 濃口醤油 | 80ml |
| 酢 | 80ml | 砂糖 | 80g |
| ごま油 | 適量 | | |

- B
- | | |
|----|--------|
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

- C
- | | | | |
|------|------|---|----|
| 濃口醤油 | 大さじ1 | 酒 | 適量 |
| 砂糖 | 小さじ2 | | |

さらにトマトを切って
トッピングするとより見栄え
も良くさっぱり頂けます♪

☆作り方☆

- 鍋に調味料Aを合わせ、煮立たせた後冷やしておく。
- きゅうりは千切りにして軽く塩でもんでおく。
- にんじんは千切りにしてさっと茹でて冷ます。
- もやしはさっと茹でて冷ましておく。
- 卵を溶きほぐし、調味料Bを加えて錦糸卵をつくる。
- フライパンにごま油を引き、豚挽肉を炒め、焼き色がついたら調味料Cで味つける。
- 中華麺を茹でて冷水でしめ、ごま油をからめる。皿に中華麺を盛り具材をトッピングし、最後に1.で用意したタレをかけて完成。