



こでまり保育園  
平成24年7月10日

蒸し暑い日が続いています。雨が続く中にも  
晴れ間が見られるようになって来ました。梅雨  
明けが待ち遠しいですね。

この時期は湿度と気温が上がり、食中毒にも  
っとも注意が必要な時期となります。

また、気候の変化により夜良く眠れなかつた  
り、体も疲れやすくなります。夏ばて防止のた  
めにもしっかり食事を摂って元気に過ごしまし  
よう。

### 夏ばて防止の食生活



夏ばてを防止するには、「よく食べる よく寝  
る 水分をとる 冷房の効きすぎに注意する」  
の4点が有効です。特に温度差の激しい場所を  
行き来すると、体温調節が難しく、体力を奪わ  
れてしまいます。

夏ばて防止のためには、汗と一緒に体から出  
て行ったビタミンとミネラルを補給することが  
大事です。豚肉・レバー・枝豆・豆腐・いわし・  
うなぎなどはビタミンB1、B2が豊富で、疲労  
回復に効果があります。心がけて食べるように  
していきましょう。

### 冷たい食べ物

#### おやつを食べ方に注意！

冷たいものを取りすぎると、胃  
腸の活動が弱くなり、消化不良や  
食欲不振の原因になります。

おやつは、少量でも高カロリー  
のものや、糖分、脂肪、食塩が多く  
含まれているものもあります。内  
容や量を考え、その日の食事  
で食べなかったものを心がけて食  
べるようにしましょう。おやつ  
の量や時間を決めて、食事に影  
響のないように食べましょう。

### なすのスパゲティ 材料（4人分）

- スパゲティ 140g
  - 牛挽肉 80g
  - 玉葱 80g
  - にんにく 一片
  - トマト 120g
  - なす 130g
  - サラダ油 12g
  - 塩 1g
  - パルメザンチーズ 1g
- ☆☆☆☆☆☆☆☆  
シンプルな塩味の pasta  
です。お好みでカレー味、  
ケチャップ味などにアレ  
ンジしてみましょう。

### 旬の野菜 「枝豆」



#### 《栄養》

枝豆は大豆の未熟な豆を収穫したもので、たんぱく  
質、ビタミンB1、B2、カルシウム、カリウムなど大  
豆と栄養成分はほぼ同じですが、大豆にはないビタミン  
AとCも豊富です。美肌、疲労回復に効果があります。

#### 《茹で方》

枝豆は洗った後に大さじ1の塩で塩もみします。沸騰  
したお湯1リットルに、塩がついたままの枝豆と更に大  
さじ1の塩を加えて3～4分茹でます。茹で終わった後は  
水で冷やさず、ざるにあげて団扇などで手早く冷ますと  
水っぽくならず美味しく食べられます。

#### 《調理法》

塩茹でが定番ですが、ご飯に混ぜたり、炒めもの、つ  
ぶして和え衣にも使えます。

#### 《選び方》

産毛が青々としているもの。身がそろっていてさやが  
しっかり膨らんでいるもの。さやが密集しているものを  
選びましょう。



- ① スパゲティは茹でて、サラダ油（半量）で  
からめておく。
- ② 玉ねぎは横半分に切って薄切りにする。
- ③ なすは厚さ1センチのちょう切りにし  
て水にさらしてあくを抜いておく
- ④ にんにくはみじん切り、トマトは一口大に  
切る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、にんにくを入れて  
炒める。
- ⑥ 挽肉を加えてぼろぼろになるように炒め  
る。
- ⑦ 玉ねぎ、なすを入れて更に炒める。火が通  
ったらトマトを加え、軽く炒めたら塩で調  
味する。
- ⑧ スパゲティをさらに盛り、⑦のソースを掛  
け、パルメザンチーズを振る。