



こでまり保育園  
平成 22 年 7 月 2 日

じめじめと蒸し暑い日が続いています。

雨の日が続くと、外遊びができなかったり、子ども達には残念な梅雨ですが、保育園の畑では、恵みの雨を受けたきゅうりやナス、ピーマンなどの夏野菜がどんどん収穫されています。浅漬け、野菜炒めやみそ汁など色々な献立に取り入れています。自分たちが育てた野菜の味は格別のように、たくさん食べてくれています。

### 夏に向けての水分補給



蒸し暑い日が続き、体調を崩しやすいこの時期は、じっとしていても汗がでできます。汗は、目にみえなくても、常に皮膚から蒸発しています。気が付かないうちに体が脱水状態になっていることがあるので注意したいですね。

子どもたちは大人以上に汗をかきます。のどが渇き、水分補給がいつもより必要になります。

保育園でもお茶などで、こまめに水分補給をしていますので、ご家庭でも夜のお風呂上りやお休みの日など、水分補給をしてあげてください。

### どんな飲み物がよいでしょう？

お茶(麦茶・ほうじ茶)か、湯冷ましに適しています。コップに入れて飲ませてあげてください。

× ジュース類や清涼飲料水には糖分がたくさん含まれています。(缶ジュース1缶の糖分は幼児がとる1日分以上の砂糖が含まれています)

× スポーツ飲料水は発熱や下痢などの時に体液を補うために飲むものですので、それ以外では塩分や糖分の取りすぎになってしまいます。

牛乳は飲みすぎるとカロリーが高いので、食事が入らなくなってしまうことがあります。水代わりに飲むと飲みすぎてしまうので量に気を付けてあげてください。

### 旬の野菜 「ピーマン」

ピーマンには、独特の青臭い風味と苦味があります。こどもは大人より味覚が敏感ですので、この苦味を大人よりも強く感じます。それで、ピーマンが嫌いな子どもが多いのです。青臭さは火を加えると軽減されます。

ビタミンAとビタミンCが豊富なので、夏バテの防止に効果があります。また、フラボノイドがビタミンCの熱による破壊を防ぐので、効率よく多くのビタミンCをとる事ができます。

家庭で保存するときには、密閉を避けて新聞にくるむなど冷気が直接当たらないようにして保存しましょう。低温の場所に長時間置くと低温障害を起こし、果肉の張りがなくなります。

チーズミートなすの作り方  
玉ねぎは横半分に切って薄切りにする。  
なすは厚さ1センチのいちよう切りにして水に浸けてあくを抜いておく  
にんにくはみじん切り、トマトは一口大、ピーマンは細切りにする。  
フライパンに油を熱し、にんにくを入れて炒める。  
挽肉を加えてぼろぼろになるように炒める。  
玉ねぎ、なすを入れて更に炒める。火が通ったらピーマン、トマトを加える。  
塩、ケチャップで味付けし、最後にチーズを加え、チーズが溶けたら出来上がりです！

### 材料(4人分)

豚挽き肉 80g  
玉ねぎ 120g  
なす 180g  
サラダ油 8g  
塩 1g  
にんにく 2g  
トマト 80g  
ピーマン 50g  
ケチャップ 20g  
プロセスチーズ 60g

チーズミートなすは、なす、ピーマン、トマトなど疲労回復にも効果がある夏野菜をふんだんに使ったメニューです。トマトとチーズの相性も抜群です。

