



7月号

まだまだ梅雨の季節が続きますが、気温も高くなり、汗をかく季節になりました。

7月になると、トマトやきゅうり、ピーマン、なすなどの夏野菜が太陽の光を浴びてとても美味しくなります。体が疲れやすく、食欲もなくなりがちなこの時期に、栄養たっぷりの夏野菜を食べて、暑さに負けないようにしましょう。



7月郷土料理「タコライス」

味付けしたひき肉「タコミート」と刻んだ野菜(レタス・トマトなど)、チーズ、サルサソースなど白米の上に盛った沖縄県の郷土料理です。

具体的にはメキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせたもので、沖縄県の飲食店が発祥だと言われています。

7月の誕生会にタコライスを作ります！サルサソースは子どもには辛いので、ケチャップ風味のタコミートをご飯にのせて、チーズをかけていただきます！



夏野菜をたべよう！！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法で美味しく食べられますので、なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト...赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・きゅうり...身体にこもった熱を取り除く作用に優れている
- ・なす...ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ...独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・すいかなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



チキンナゲット



《材料・大人2人・子ども2人分》

- ・鶏ひき肉 . . . 400 g
- ・木綿豆腐 . . . 300 g
- ・マヨネーズ . . . 大さじ2
- ・コンソメ . . . 小さじ1
- ・片栗粉 . . . 90 g
- ・揚げ油 . . . 適量
- ・ケチャップ . . . 大さじ2

《作り方》

- ①木綿豆腐は水切りしておく
 - ②ボールに水切りした木綿豆腐を入れ、鶏ひき肉、マヨネーズ、コンソメ、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
 - ③形を整えて180℃の油で、きつね色になるまで揚げる
- ※お好みでケチャップをつけて食べてください



6月誕生会のメニューは子どもたちに大人気でした！

～食育・クッキング～
7月のおやつに、焼きとうもろこしを食べます！
子どもたちに、とうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいます！！

