

食育だより

山の手保育園

1014 年夏号



オススメかみかみレシピ



鶏のクリスピー揚げ（4 人分）

（材料）

- ・鶏肉 300g
- ・にんにく 少々
- ・生姜 少々
- ・醤油 150ml
- ・小麦粉 200g
- ・水 適量
- ・コーンフレーク 200g
- ※クラッカーでも可
- ・油 適量

（作り方）

- ① にんにく・生姜をすりおろし、醤油と混ぜ合わせ、鶏肉につけておく。
- ② 水で溶いた小麦粉に①を通し、荒く砕いたコーンフレークをつける。
- ③ ②を油で揚げる

「土用（どよう）の丑（うし）の日」のいわれ

「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の 18 日間で日の十二支が丑である日のことを、土用（どよう）の丑（うし）の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう！



【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す

※ほてった体を冷やしてくれます！

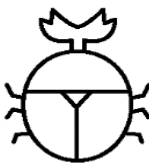


【ピーマン】血をさらさらにする

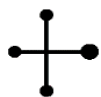


【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す

※水分がたくさん含まれています！



【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める



【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用

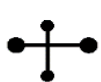


【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる



夏野菜には暑さに負けないための成分が沢山含まれています。

積極的に食べて、元気に登園できるといいですね。



ジュースに注意！

この季節、子どもが好むジュースですが、糖分の過剰な摂取が気になるところです。

100%果汁のものも、意外に糖分を多く含んでいる場合があります。少し薄めるなどの工夫をしましょう。