



げんきっ子だより

令和3年 7月



そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して栄養バランスに気をつけましょう。



今日の旬の食材

かぼちゃ 枝豆 オクラ
きゅうり とうがん トマト
すいか メロン かじきまぐろ
など

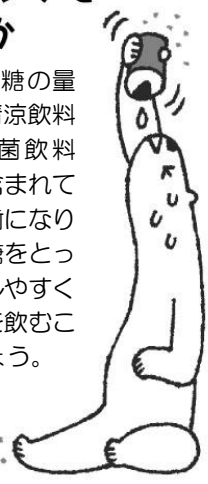


土用の丑の日に「うなぎ」を食べる訣

「丑の日に『う』のつく物を食べると夏負けしないという民間伝承をヒントに江戸時代のうなぎやさんが始めた」「『うし』の2文字が2匹のうなぎの姿に見えるから」など由来は諸説ありますが、夏にうなぎを食べるのは、理にかなったことです。うなぎには夏バテや食欲減退の防止に効果的なビタミンB群が豊富なのです。食べ物を上手に摂取して健康に過ごす、先人の知恵には学ぶことが多くあります。

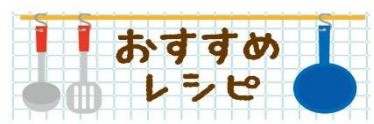
缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎではありませんか

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も……。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。



7月10日 とうがん 冬瓜の日

漢字で「冬のウリ」と書く通り、冬瓜はウリ科の一種。ウリ科の植物は種類が多く、甘いカボチャやスイカ、メロンも同じ仲間です。夏野菜なのに冬瓜と書くのは、「丸ごと冷暗所に保存しておけば冬までもつ」という説があります。



おすすめレシピ

7月9日(金) 実施予定

「ゴーヤチャンプルー」 沖縄県の郷土料理

<材料> 4人分

- 木綿豆腐 100g
- 豚もも肉 100g
- 焼きちくわ 30g
- キャベツ 100g
- ゴーヤ 40g
- 人参 40g
- 玉ねぎ 40g
- 中華味 10g
- しょうゆ 10g
- 砂糖 小さじ1弱
- 塩 適宜
- ごま油 大さじ1程度

<作り方>

- 豆腐は大きく崩して湯通ししておく。
- ゴーヤは薄く半月切りにして湯通しする。キャベツ・人参・玉ねぎは太めの千切りにする。焼きちくわは5mm幅くらいの輪切りにする。
- ごま油で肉を炒めて、肉の色が変わったら②の野菜を炒める。
- ③に焼きちくわと①の豆腐を加えて炒め、調味料も加える。
※溶き卵でとじて美味しくいただけます。