



ぱんきっ子だより

令和 8年 7月



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。



ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト

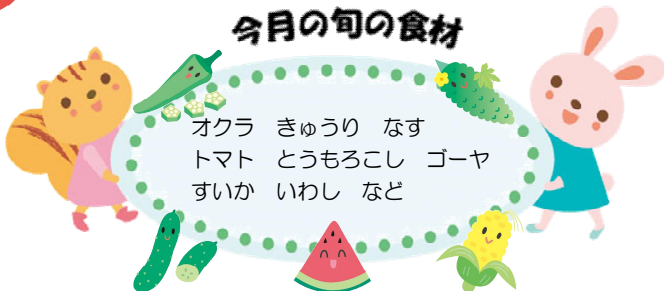


「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



今月の旬の食材

オクラ きゅうり なす
トマト とうもろこし ゴーヤ
すいか いわし など

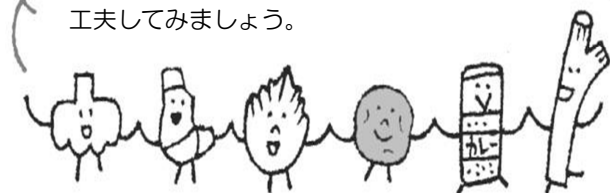


食欲がないときの料理術

食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合も。環境設定も含めて工夫してみましょう。

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・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



とうがんのカレースープ

7月のメニュー

保育園では
10日と24日に提供します！

- 材料 (大人2人・子ども2人分)
- ・とうがん 150g
 - ・チキンハム(又は鶏のささみ) 70g
 - ・玉ねぎ 中サイズ1/2個
 - ・人参 中サイズ1/2本
 - ・エリンギ 中サイズ1本弱
 - ・ホールコーン 大さじ3弱
 - ・鶏ガラスープの素 小さじ2
 - ・カレールウ 2かけ弱(35g)
 - ・しょうゆ 小さじ1弱
 - ・みりん 小さじ1弱
 - ・塩 適宜

- 作り方
- 1 とうがんは、皮と種を取り除き一口大、玉ねぎはくし切り、チキンハム・人参・エリンギは短冊切りにする。
 - 2 人参・玉ねぎをサラダ油(材料外)で炒める。チキンハム(又はそぎ切りの鶏のささみ)もあわせて炒める。
 - 3 野菜に火が通ったら、水を加えて沸騰させる。
 - 4 3にとうがん・ホールコーン、鶏ガラスープの素を加えて更に煮込む。
 - 5 4のとうがんが柔らかくなる前に(ぬるま湯で溶いた)カレールウ・しょうゆ・みりんを加えて更に煮る。
 - 6 味を調える。