



2021年7月(夏号)
浦安駅前保育園 栄養士

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが元気いっぱい
に遊んでいます。夏は、プールやレジャーなど、子どもも関心をひくイベントが目白押し
の季節です。しかし体調を崩しやすい季節でもありますので、食事や睡眠をしっかりとって体
調管理には気を付けましょう。



夏場の食事のポイント

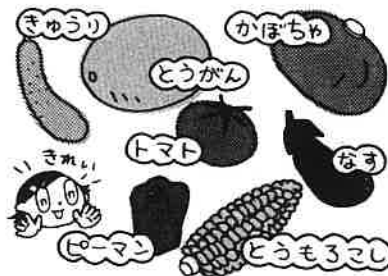
ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。



夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン!

- チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣
→カレー粉
- 冷しゃぶ、冷奴、サラダ
→梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ
- 炒めもの
→豆板醤でピリ辛風味に
- スープや煮もの、あんかけなど
→葛粉や片栗粉でとろみをつけて、ひんやりとのどごしをやわらかく



食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。

おすすめレシピ

～肉味噌うどん～

ビタミンB1を含む豚肉を味噌の味付けで。さらにうどんでは夏でも食べやすい、保育園でも人気のメニューです♪

【材料(大人2名 子ども2名)】

うどん 3玉 豚挽肉 200g 生姜・にんにく 少々
人参 1/4本(みじん切り) ねぎ 1本(みじん切り)
椎茸 1~2個(みじん切り) 醤油・みりん お玉 1/4杯
みそ お玉 1/2杯 中華味 小さじ1
片栗粉・水 適量 ごま油 適量

【作り方】

- ① うどんは茹でて、お皿に盛る。
- ② 野菜と生姜、にんにくをごま油で炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、豚挽肉を入れてさらに炒める。
- ④ 具材が浸るくらいの水を加え、煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったら、調味料を全て混ぜ合わせて加える。
- ⑥ 片栗粉でとろみをつけ、①の上にかけて出来上がり♪

～カレーピラフ～

出来上がったものはおにぎりにするとさらに食べやすくなります！おやつにもおすすめです♪

【材料(子ども4人分 おやつの場合)】

ごはん 200g 鶏挽肉 40g 玉葱 1/6個(みじん切り)
人参 1/8本(みじん切り) ピーマン 1/2個(みじん切り)
バター 4g 塩・コンソメ・カレー粉 適量

【作り方】

- ① 野菜をバターで炒める。
- ② 野菜がしんなりしてきたら、鶏挽肉を入れてさらに炒める。
- ③ 具材に火が通ったら、塩、コンソメ、カレー粉で味付けする。(カレー粉は入れすぎると辛くなるので注意！)
- ④ ごはんも加え、よく混ぜ合わせながら炒めて出来上がり♪