令和7年8月1日 王司保育園

夏バテ予防の食事

なります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすく

お盆は夏野菜で精進料理

仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉 類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して 調理してきました。こうして発展したのが、 精進料理。食材の味を生かすために調味料を 控えたり、食材を余すところなく使い切って むだを出さないようにしたりするのが特徴 です。お盆には、きゅうりの酢の物やかぼち ゃの煮付けなど、旬の野菜を生かした精進料 理で、子どもたちといっしょに、仏様の供養 をしましょう。

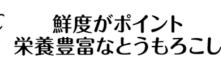
- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC (野菜・果物)
- ・ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味が















主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、 E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重 な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ち てしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活 用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。



大人2人分・こども2人分

- ・ゴボウ…1/2 本
- ・にんじん…1/4本
- ・缶詰ツナ…1/2 缶
- ・ホールコーン…1/2 缶
- ・かつおだし…1/3 カップ
- ・砂糖…小さじ2
- ・薄口しょうゆ…小さじ2
- ・マヨネーズ…大さじ2

作り方

- ① ゴボウはささがきにする。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ 鍋でかつおだしを煮立て、ゴボウとにんじんを入れて、薄口しょうゆ、 砂糖で薄く下味をつける。

ゴボウサラダ

- ④ 粗熱をとった③と、ツナとホールコーンの汁けを切って、ボウルに 入れる。
- ⑤ ④にマヨネーズを加え、味を調える。

調理のポイント

ささがきにしたゴボウとにんじんをだしで煮て下味をつけてから、他の具 材と混ぜ合わせると味がなじみやすくなります。

