

本格的な夏に近づくこの時期は、暑かったり雨の日が続いたり体調を崩しやすくなります。たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。元気に楽しい夏を乗り切るためには、こまめな水分補給と規則正しい食生活、十分な睡眠を心掛けましょう！

7月10日は納豆の日

7月10日は語呂合わせで納豆の日です。納豆は大豆から作られ、大豆に納豆菌という微生物を加え、発酵させることで納豆ができます。発酵中には、いろいろな味成分や健康に役立つ成分が生まれると同時に、納豆の特徴であるネバネバ成分も生まれます。この「ネバネバ」があるおかげで、納豆の優れた栄養を外から守ることができます。納豆は離乳食から使われるほど、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養をバランスよく含む優秀な食べ物です。ぜひ家庭の食卓にも納豆を多く取り入れていきましょう。

バツグンの栄養バランス！

体をつくる
基となる
たんぱく質

骨や歯の
形成を助ける
カルシウム

貧血を
予防する
鉄分

腸内環境を
整える
食物繊維

ほかにもビタミン群や
マグネシウムなど体に
いい栄養素が豊富に
含まれているよ！

《今月のためして料理：納豆和え》

＜材料 4人分＞

ほうれん草・・・50g 人参・・・15g がごめ昆布・・・2g
納豆・・・40g しょうゆ・・・10g

がごめ昆布は粘りが特徴の昆布で、粘り成分のフコイダンがだし昆布よりも2～3倍多く含まれています。函館市近海が最大の漁場で、特産物となっています。こども園では細切りのがごめ昆布を汁物や副菜に使用しています。



＜作り方＞

- ① ほうれん草は茹でて水で冷まし、食べやすい大きさに切って絞っておく。
- ② 人参は千切りにし、茹でて水で冷ましておく。
- ③ がごめ昆布は茹でて水で冷ましておく。
- ④ ①・②・③の水気を切りボウル等に入れる。そこに納豆としょうゆを入れて和えて出来上がりです。（納豆のたれを使用しても可）
※小松菜やチンゲン菜でも美味しく作ることが出来ます。

野菜がおいしい「^{なじる}菜汁」

野菜が苦手な子どもにも食べやすい「菜汁」。野菜には“苦み”や“えぐみ”がありますが、数種類の野菜を組み合わせでしっかり煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を家庭の食卓に取り入れてみませんか？

★菜汁の良さ！

●副菜になる！

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう？」と、迷うことがあります。そんな時に「副菜は菜汁でOK!」と考えればストレス軽減。冷蔵庫にある食材で手軽に野菜をとることができます。

●サラダより野菜をたくさんとれる！

加熱すると野菜のかさ（量）が減るので、無理なくたくさんの野菜を食べることができます。

●栄養素を逃がさず摂取できる！

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃がすことなく、一緒に摂取することができます。

●飽きずに食べられる！

みそ・コンソメ・中華だしの素を使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べすすめられます。

●作るのが簡単！

汁だからこそ、面倒な下茹でや水切りがいっさい必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば出来上がり！難しいレシピを見なくても作ることができます。



★菜汁をおいしくするコツ！

●旬の野菜を使う！

旬の野菜はえぐみが少なく、甘くておいしい！さらに価格も安いので使いやすいです。

●甘い野菜・いもを使う！

汁の甘みが溶け出し、子どもにも食べやすい味にまとまります。

●ちよい足し食材でアレンジ！

いつもの具材に材料をひとつ足すだけで味、香り、コクが変化します。

●冷凍保存で手軽にうま味をプラス！

うま味が豊富なきのこ類や油揚げは、購入した時に切って冷凍保存しておくと便利です。

★菜汁・具の組み合わせ！

●和風の「菜汁」

だし汁で具を煮て、みそ（又は塩・正油）で味付け



●洋風の「菜汁」！

水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け

