



毎日、暑い日が続いています。園庭では汗をかきながら、元気に遊んでいる子ども達の姿が見られます。夏バテや熱中症にならない為に、しっかり食べて、しっかり水分補給をして、しっかり寝て、暑い夏を元気に過ごしましょう！

### 暑い夏にぴったり！

#### 夏野菜を使ったおさかなレシピの紹介



#### <魚のカレー南蛮>

【材料 4人分】

- ・魚の切り身 4切
- ・玉ネギ 1/2個
- ・人参 1/3本
- ・ピーマン 1個

- ①魚の切り身に片栗粉をまぶし、サラダ油でカリッと揚げます。(白身魚や鮭やアジなど)
- ②玉ネギ(薄切り)人参(せん切り)ピーマン(せん切り)にします。
- ③酢(大さじ2)砂糖(大さじ1)カレー粉(小さじ1)塩(少々)を混ぜ合わせ、野菜と和えます。
- ④揚げた魚の上に、野菜をトッピングします。

★カレー風味が食欲をそそりますよ！

★トマトが入ってもおいしいです！

★園で使っている白身魚は、「ホキ」という名前のお魚です。

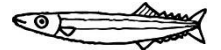


～今月は「さかな」と「しいたけ(きのこ類)」についてお伝えします～

### さかな

海の幸は、日本の食卓のたんぱく源です。頭から尾まで丸ごと食べられるいりこ・ちりめん・小魚もカルシウムが豊富なので積極的に食べましょう。魚に含まれる栄養素：タンパク質・ビタミン・脂質・カルシウム・DHA・EPA DHA「ドコサヘキサエン酸」…頭の中で脳の働きを活性化し、記憶力や学習能力を高める働きを発揮します。主に、子どもの「キレる」行為を抑制、認知症を抑制、動脈硬化に基づく循環器系疾患を予防、がんの増殖を抑えたり、ガンを予防するという働きが注目されています。イワシ・サバ・ブリ・サンマ・アジなどの青魚に含まれています。

EPA「エイコサペンタエン酸」…肝機能を活性化し、脂肪を排泄させる働きを発揮します。中性脂肪やコレステロールを減少してくれます。特にイワシに多く含まれ、他にもマグロ・サバ・ブリ・サンマに含まれています。



### しいたけ(きのこ類)

しいたけは、日本人が大好きなうま味の宝庫です。干し椎茸は保存が効き、だしとして、おかずとして、どんな料理にも使える万能食材ですね。干し椎茸のもどし汁もおいしいだしがでますので、汁物や煮物に活用しましょう。しいたけ(きのこ類)に含まれる栄養素…ビタミンD・B1・B2・食物繊維 椎茸に含まれる栄養素の一つであるビタミンDは、体内でカルシウムの吸収を助けてくれる働きもあります。

