



食育だより

【世界の料理】

8月のメニューは「タイ王国」です！

タイでは外食が多く、都市部には朝から晩までたくさんの屋台が並んでいます。

おかずを屋台で買い、家で食事をすることも多いそうです。

<昼食>

ガパオライス 日本語でバジル炒めご飯です。鶏肉や豚肉、魚介など様々な食材が使用されます。

ガパオライスはタイでは馴染み深い国民食です。

ヤムウンセン 「ヤム」が和える、「ウンセン」が春雨。

ヤムウンセンは茹で上がった春雨や材料をそのまま和えるので、温かいのが特徴的です。

ゲーン・チュード・サライトレー 「ゲーン」がカレーやスープ、「チュー」が薄味、「サライ」が海苔を意味しています。海苔や豆腐がたっぷり入った、あっさりとした味わいのスープです。

<おやつ>

カノムカインックラクター カノムとは「お菓子」、カインックラクターとは「うずらの卵」の意味。

保育園では蒸してつぶしたサツマイモとホットケーキミックス、牛乳、卵を使用します。

甘さは控えめで、まわりはカリカリ・中はモチモチとした食感が特徴的です。

タイではココナッツミルクやタピオカ粉を使用します。

☆夏バテ予防の食事☆

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります

食事を通して夏バテ予防を行いましょう！

～夏バテしにくくなる身体を作る栄養素～

- ・たんぱく質 卵・肉・魚・大豆・牛乳
- ・ビタミンC 野菜・くだもの
- ・ビタミンB1 豚肉・レバー・えだ豆・豆腐
- ・ミネラル 海藻・乳製品・レバー・夏野菜

～食欲が増す味付け～

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進(タンドリーチキンやカレーライス)
- ・しょうが→そうめんやうどん、お肉を炒める時に少し加えるとしょうがの風味で食べやすくなります！
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなります！

