



たべものきょうしつ

2022.8月号



静岡県立こども病院栄養管理

夏は暑さで疲れやすく、
食欲も落ちやすい季節ですよね。
カレーの力を借りておいしく栄養補給しましょう



今回は、暑さに負けられない疲れにくい体をつくる栄養素であるたんぱく質・ビタミン B1 がとれる豚肉と、紫外線の強くなる夏に、皮膚を健康に保つビタミン豊富な緑黄色野菜、かぼちゃを紹介します。

★豚肉 特に豚の赤身部分にビタミン B1 が多く含まれています。



●たんぱく質

たんぱく質は筋肉、皮膚、髪の毛、内臓、血管などからだの組織を作る栄養素です。

たんぱく質が不足すると、筋肉が減ったり、体力が低下したり、体を守る力が弱くなり風邪をひきやすくなったりします。

●ビタミン B1

ビタミン B1には体の中の糖質をエネルギーに変えたり、疲労物質を分解して疲れをとるはたらきがあります。

体力が低下したり、疲れがとれないと夏バテになりやすくなります。

ビタミン B1 は汗とともに体の中から排出されやすいので夏は特に積極的にとりたいですね。

★かぼちゃ ビタミンに加えカリウムや食物繊維も豊富！甘くてこどもも食べやすい野菜です。

●カロテン、ビタミン A

カロテンは体の中でビタミン A に変わります。ビタミン A は肌や髪の毛、目を健康にするはたらきがあります。日焼けで弱った肌の回復を助けてくれます。



●ビタミン C

肌を強く健康にしたり、風邪から体を守るはたらきがあります。かぼちゃのビタミン C はでんぷんに守られていて熱に強いので、調理中に壊れにくくビタミン C を取りやすくなっています。

イイですね！



こどもが苦手なピーマンやナスもカレーで煮込むと食べやすくなります

【夏野菜カレー】

材料(4人分)

- 豚もも小間肉 300g
- かぼちゃ 200g(1/4ケ)
- 玉ねぎ 200g(中1ケ)
- なす 140g(1本)
- 人参 80g(1/3本)
- ピーマン 60g(2ケ)
- ヤングコーン 40g
- サラダ油 大さじ1
- カレールー 4人分

作り方

- ①かぼちゃは1cm幅にスライス、ナス・人参は一口大の乱切り、ピーマンは1cm幅の短冊切り、玉ねぎ、ヤングコーンは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、かぼちゃ以外の野菜と豚肉を炒める。
- ③かぼちゃは電子レンジで3分ほど加熱し串が入るくらいまで柔らかくする。
(かぼちゃはフライパンで焼き目を付けてもよい。)
- ④②の具材がかぶる位の水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤一度火を止めカレールーを溶かし、もう一度火にかけとろみがつくまで煮込む。
- ⑥カレーにかぼちゃをトッピングする。



1人分栄養価 エネルギー610kcal たんぱく質 22.5g 脂質 12.9g 炭水化物 110.1g

レチノール当量(ビタミン A)314 μg ビタミン B1 1.51mg ビタミン C 40mg

★このカレーで1日に必要なビタミン B1 が1度にとれます! ★

※ごはん 220g(1人分)含む