



給食通信




梅雨が終わると気温もぐんぐん上昇し、暑さが本格的になります。急な気温や湿度の変化から体内バランスが乱れ体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためにもバランスの良い食事で栄養をしっかりとって十分に休養することが大切です。また、この時期は食中毒が発生しやすいので、衛生面には十分気を付けましょう。

～暑い夏こそしっかり食べたい夏野菜～

夏野菜には豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に取りたい食材です。夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、枝豆、とうもろこし、などたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜はビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには体を冷やす効果があり、水分補給にピッタリです!!


トマト 独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。




とうもろこし そのまま茹でたり焼いたり、サラダ、炒めもの、スープなど楽しみ方がいろいろです。ヒゲが濃く縮れ実が詰まって粒が揃っているもの、できれば鮮やかな緑色の皮付きを選ぶのがコツ。




きゅうり 緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。「かっぱ巻き」はかっぱの大好物という言い伝えから名づけられました。




ピーマン ビタミン類が豊富で美容に気をつけたい人に最適。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒めもの、肉詰めなどに。完熟すると赤ピーマンになり、甘味が増し食べやすくなります。



なす 体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群。焼きナス、田楽、炒めもの、揚げもの、漬けものなどに。



かぼちゃ かぼちゃに多く含まれるカロチンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。ホクホクして甘いので、ふかしておやつに、煮もの、揚げもの、お菓子やスープなどにも。



《なぜ夏バテするの?》

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさんの汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで体がだるくなったり、眠くなったりするのです。

< 夏にオススメの食品 >

～ビタミンB群で元気に過ごそう～

ビタミンB1は水溶性ビタミンなので摂り過ぎても体内で必要な分しか利用されず残りは尿と一緒に体外へ排出されます。蓄えておくことができないので毎日摂取することが必要です。

❖ ビタミンB1を多く含む食品

(玄米、麦、豚肉、ハム、うなぎ、たらこ、ピーナッツ、ごま、ほうれん草、大豆など)

❖ ニンニクや葱に含まれるアリシンはビタミンB1の働きを高めてくれるので一緒に摂ると効果的です。



給食レシピ

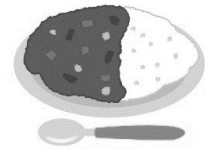
太子保育園
NO. 69 R3.7

夏野菜カレー (子ども2人・大人2人分)

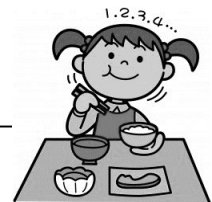
(材料)	豚ひき肉	120g	にんにく	1片
	なす	140g	カレールウ	150g
	ピーマン	70g	サラダ油	適量
	人参	70g		
	じゃが芋	130g		

(作り方)

- ① にんにくはみじん切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油をしき、にんにくを焦がさないように炒め、豚ひき肉を入れよく炒める。
- ③ 火の通りにくい野菜から入れ、さらに炒める。
- ④ 水を入れ柔らかくなるまでよく煮込みルウを加え完成。



「よく噛んで食べよう」



水で流し込んでいませんか？

水やお茶の流し込みで、食べ物を飲み込む子どもを見かけます。私たちは食べ物を口の中に入れて咀嚼し、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊を作り、舌を使いながら喉の奥へ移動させて飲み込みます。しかし、水で流し込んでしまうと舌をあまり使わなくなってしまう、嚥下障害の原因になります。咀嚼のリズムと嚥下の力を育てることはとても大切です。

『しっかり噛みましょう』

しっかり噛むことでたくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれているものをよく噛むとその食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして歯の汚れを取り除いたり、噛むことで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれるのです。また、よく噛むことで大脳から指令を受け、満腹中枢が刺激され肥満を抑える働きもあります。その他にも「歯並びをよくする」、「脳を活発化させる」、「言葉の発音をはっきりする」などの嬉しい効果がたくさんあります。

夏場は特に水分摂取が増えてきますが、よく噛むことを心掛けていきたいですね!!

アンケート

今回はN先生にアンケートを実施しました。
誰だかわかるかな？

好きな給食: お給食は全て好きですが
特に鮭のレモン焼きが好きです!!

苦手な給食: 苦手なものはありません。

好きなおやつ: おやつは全て好きですが
特に フレンチトーストが好きです!!

苦手なおやつ: 苦手なものはありません。

★一言★

いつもおいしいお給食をありがとうございます! 毎日楽しみです!!
N先生ありがとうございました!