



8月食育だより

毎日、暑い日が続いていますが、子ども達はプール遊びや虫取りなどで元気に遊んでいます。夏バテを防ぐには、バランスのよい食事と休養が大切です。給食でも、夏野菜を取り入れています。朝食は必ずとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えていきましょう。



暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイント

冷たいもののとり過ぎに注意しましょう

冷たい食べ物や飲み物がおいしい季節です。子ども達は、アイスやジュースなどをたくさん欲しがられるかもしれませんが、しかし、冷たいものばかりとると、胃や腸の血管が収縮して血流が悪くなり、働きが低下します。そして、食欲不振や胃もたれ、胃痛、腰痛、下痢、便秘などを起こしてしまいます。冷たいものは、とり過ぎないようにして、常温や温かい飲み物などもとるようにするとよいでしょう。



糖分の多い飲み物は控えましょう

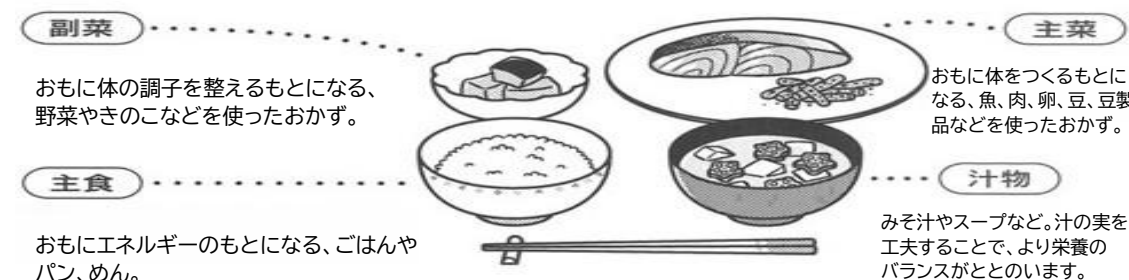
甘い飲み物には、糖分が多く含まれています。飲み過ぎると、気付かないうちに糖分をとり過ぎてしまいます。子ども達がよく飲む、市販の飲み物に含まれる砂糖の量をご紹介します。



- ・りんごジュース 500ml 約60g
- ・オレンジジュース 500ml 約55g
- ・レモンティー(加糖) 500ml 約35g
- ・スポーツドリンク 500ml 約31g

栄養バランスをととのえましょう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養のバランスがととのいやすくなります。



規則正しい生活を送りましょう

休みの日も登園の日と同じような生活リズムで過ごせるようにすることも、夏を元気に過ごす秘訣です。まずは、親子で早起きして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。そして、日中は暑さに気がつけながら、子ども達は、体を使った遊びをたっぷり行うようにすると、疲れて早く眠れるようになります。



野菜の旬

8月31日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

知るともっとおいしくなる！ 夏野菜の栄養

トマト・・・赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。

きゅうり・・・95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復が期待できます。

生で歯ごたえを活かす食べ方のほか、炒め物にも向いています。

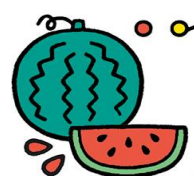
ピーマン・・・加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高める

B-カロテンの吸収がよくなります。

オクラ・・・ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。ゆでる前に塩をふって板ずりすると、産毛がきれいに取れます。

なす・・・紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含みます。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。






ツナパン

アルミカップ 約4個分

- ・ホットケーキミックス 80g
- ・牛乳 40g
- ・卵 30g
- ・シーチキン 50g
- ・玉ねぎ 20g
- ・マヨネーズ 25g
- ・塩こしょう

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. 卵に牛乳、HMを加えて混ぜる。
3. シーチキン、マヨネーズ、塩こしょう、玉ねぎを混ぜ合わせる。
4. アルミカップに2を流しいれ、3を真ん中に入れる。
5. 170度のオーブンで10分程、焼く。



白身魚のレモンソース和え

以上児 約4名分

- ・白身魚 40g×4切れ
- ・片栗粉、カレー粉(衣)
- ・揚げ油
- ・レモン 15g
- ・濃口 16g
- ・三温糖 8g
- ・みりん 8g

1. 白身魚に衣をつけて170度程の油で揚げる。
2. レモン、濃口、三温糖、みりんを火にかける。
3. 1を2に漬ける。
4. 食べやすい大きさにカットする。

