

食育通信

7.8月号

2023年

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。お楽しみいっぱい夏を、夏バテしないように過ごしていきたいですね。

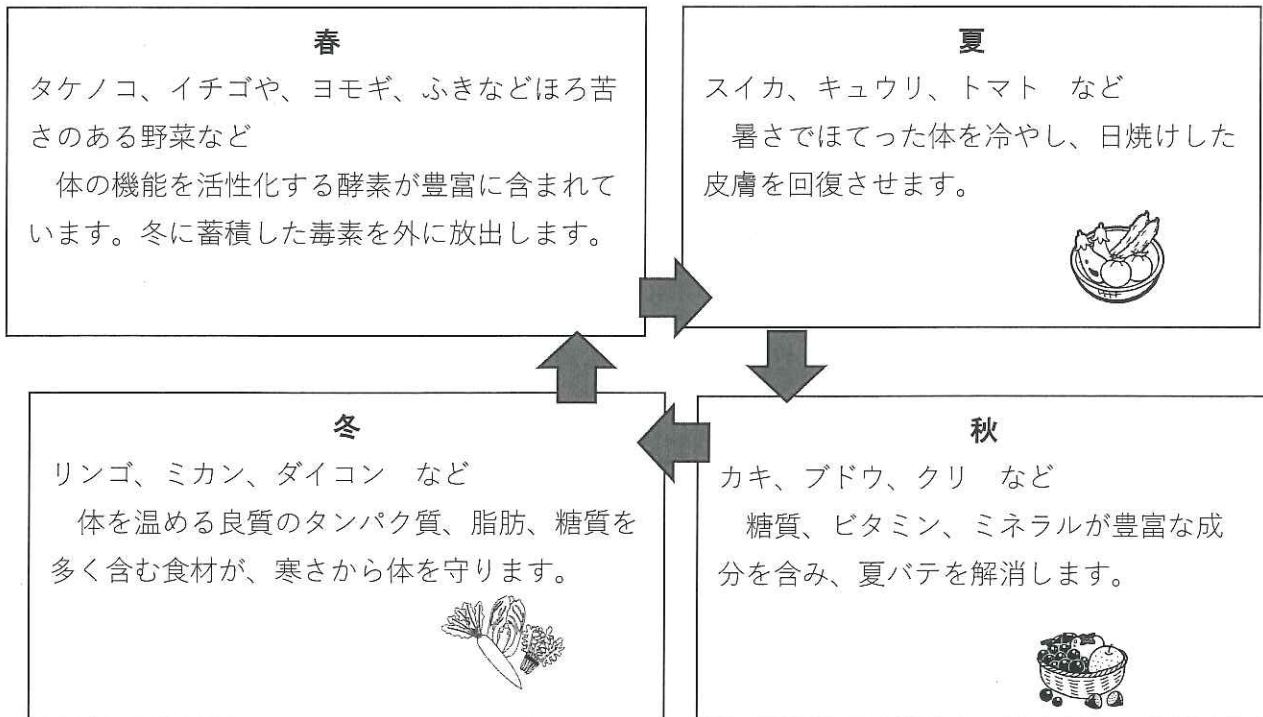
先日、保育園の給食では、バイキングメニューでした。ハンバーグやビビンバ、オードブルなどお子様たちはそれぞれ好きな食品を選んで楽しく食べていました。「いっぱい食べたよ」や「おいしかった」の声をたくさん聞くことができました。

旬の食材を選んで食べましょう

流通の発展などにより、野菜や魚の「旬」の時期が忘れられ、一年中、いつでも、何でも、すぐに食べられるようになりました。

しかし、こういった状況は食生活を豊かにする反面、季節感をなくし、味わう感覚を鈍くしています。今こそ「旬」の味わいをぜひ食卓に！

☆「旬」の効用 ～旬の食材を食べるとなぜいいの？～



今が旬の夏野菜、選び方のポイントは

- ・トマト…張りがあり、ヘタの色が緑色なもの。グッと重いものは糖度も高い。
- ・きゅうり…表面のイボイボがしっかりしているものは新鮮。太さが均一なものを選びましょう。
- ・なす…紫色でつやがあり、ヘタがチクチクしているもの。古くなると、中がフカフカしてくる。
- ・ピーマン…しっかり膨らんで、表面がつやがあるもの。
- ・かぼちゃ…軸の色がややコルクのようなものがしっかり熟れて甘い。
- ・とうもろこし…実が先の方まで詰まっている、ふっくらつやのあるもの。ひげがしっかりフサフサしているもの。

夏バテを予防して元気に過ごしましょう！

夏も本番になり、たくさんの汗をかきます。子どもは大人の3倍の水分を必要とします。そのため、水分補給が大切になってきます。

水分補給のポイントは…

- ・一度に大量に飲まずに、こまめに水分をとるようにしましょう。
- ・水か麦茶を基本に飲みましょう。甘いジュースは糖分の摂りすぎで体がだるくなってしまう原因にもなります。緑茶や紅茶は利尿作用があるので、飲みすぎに気を付けましょう。

暑さで食欲が落ち、冷たい麺のみで済ませたり、朝ごはんを抜いたりしてしまいがちになりま
すね。暑さに負けずに元気に遊ぶためにも食事をしっかりとることが大切です。

- ビタミンB1が多い食品を積極的に食べましょう。

豚肉、大豆、大豆製品、うなぎ、玄米、卵 など

ビタミンB1が不足すると、疲労物質が体内にたまり、食欲が落ちたり倦怠感を招きます。

- アリシン

にんにく、ニラ、たまねぎ など

一緒に食べることでビタミンB1の吸収を助けます。

- ビタミンC

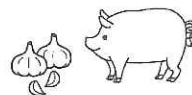
じゃが芋、カラーピーマン、ゴーヤ、キウイフルーツ など

疲労回復のビタミン。また、日中紫外線にさらされた肌の回復にも。

- クエン酸

レモン、オレンジなどの柑橘類、梅干し、酢 など

疲労には筋肉に疲労物質である乳酸がたまることで起こります。クエン酸は乳酸を分解して
疲れにくい体を作ってくれます。



☆保育園の夏野菜おすすめレシピ☆

夏野菜カレー

4人分

豚こま肉	200g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
なす	1本
ホールコーン	50g
かぼちゃ	200g
さやいんげん	5本
炒め油	適量
塩	小さじ2
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ2
ウスターソース	小さじ2
★ルー	
小麦粉	80g
バター	70g
カレー粉	小さじ1/2

作り方

〈★ルーの作り方〉

鍋にバターを入れて火にかけ、バターが解けたら、小麦粉を加えて弱火で茶褐色になるまで炒める。最後に火を止めカレー粉を入れよく混ぜる。余熱で焦げてしまうので、大きめの容器に水を入れ鍋底をつけ粗熱をとる。

※ルーはとても高温になるので、やけどに注意してください。

〈カレーの作り方〉

- ① 玉ねぎ、人参、なす、かぼちゃを一口大に切る。
- ② 別の鍋に油ひいて、豚肉、玉葱、人参をじっくり炒めひたひたの水を入れて煮る。
- ③ 人参に火が通ったらなす、とうもろこし、かぼちゃ、さやいんげんを入れる。
- ④ かぼちゃが柔らかくなったら調味料、ルーをを加えて、お好みの固さに仕上げる。