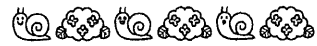


食育通信

2024年6月号



雲の間から時折顔を見せる日差しが、初夏の訪れを感じさせてくれます。保育園の畑や園庭の夏野菜たちも日に日に大きくなり、収穫が楽しみです。気温と湿度が上がると、食欲も落ちやすくなります。食欲が出るような献立を心掛けて、お子様たちにしっかり食べてもらいたいと思っています。またこの季節は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期でもあります。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分に気を付けて、元気に過ごしましょう。

歯を大切にしましょう

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かす事で起こります。健康な歯をつくるためにもバランスの良い食事を、よく噛んで食べる事を意識してみましょう。

●よく噛むことは唾液の分泌を促します。

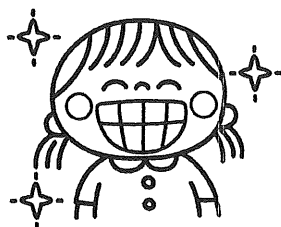
唾液には

- ・虫歯予防
- ・消化を助ける
- ・脳の働きを活性化させて、集中力をアップする

噛み応えのあるものをよく噛んで食べる事を心掛けましょう。

●甘いものは適度に食べましょう

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されますので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。甘いお菓子や清涼飲料水などは摂りすぎると食欲がなくなり、偏食になりやすいので、食べる時間と量を決めることが大事です。



カルシウムのお話し

骨の成長が活発な幼児期にカルシウムを摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。

カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。

●カルシウムの吸収の良い食べ合わせ

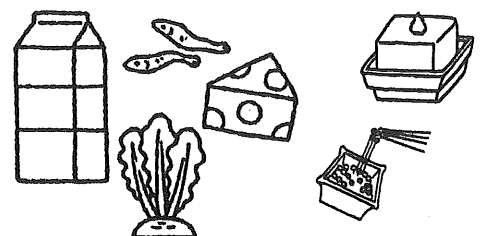
『カルシウム+ビタミンD』

- ・ほうれん草+かつお節
- ・小松菜+しらす
- ・牛乳+干ししいたけなどのきのこ類

●カルシウムをとりたいなら、ちょっと損な組み合わせ

- ・きな粉+牛乳
- ・ココア+牛乳
- ・ほうれん草+ごま
- ・枝豆+チーズ
- ・昆布+ごま

まったく良くないという意味ではなく、他の良い効果もあります。きな粉やココアに含まれる食物繊維やほうれん草に多いシュウ酸などはカルシウムの吸収を弱めてしまうので、カルシウムを摂りたい時には、少し残念な組み合わせになります。





ピーマン

夏野菜の定番のひとつで、6月から9月が旬です。苦い印象がありますが、現在は品種改良などで食べやすくなっています。また、赤ピーマンは緑のピーマンを完熟させたもので、甘みがあります。肉厚でヘタの切り口が変色していないものを選びましょう。

ピーマンの栄養：ビタミン類が特に豊富です。免疫力を高めるカロテンも多く、油で調理すると吸収されやすくなります。独特のにおいのもとであるピラジンは、血液をサラサラにしてくれる効果があります。

保存方法：傷みの原因になる水気をしっかり取り、ビニール袋に入れて冷蔵庫で1週間程度です。早めにお召し上がりください。

ズッキーニ

見た目はきゅうりにそっくり、ナスにも似ているようなズッキーニですが、実はかぼちゃの仲間です。濃い緑色をしています。黄色や薄黄緑色のもの、形も丸い物や花が付いたまま食べられるものもあります。6月から8月が旬です。

ズッキーニの栄養：カロテンやビタミンC、カリウムなどを含みます。オリーブオイルとの相性がよく、油で炒めるとカロテンの吸収率が高まり、免疫力アップで夏風邪の予防に期待できます。

保存方法：水分の多い夏野菜は鮮度が勝負なので、早めにお召し上がりください。乾燥を防ぐためにビニール袋に入れて、冷蔵庫で保存しましょう。3～4日程度で食べきるようにしましょう。

おすすめレシピ



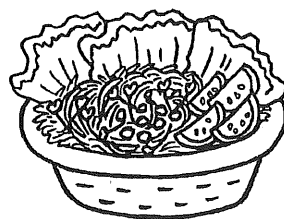
☆シャキシャキポテトサラダ☆

材料 (4人分)

じゃがいも	中2個
ロースハム	30g
きゅうり	1/2本
酢	大1と1/2
塩	小1/3
油	大2と1/2

〔作り方〕

- ①じゃがいもを細いせん切りにします。沸騰したお湯に入れ、少しゆでて、食べてみます。生ではなくなったら、ザルに上げ、すぐに水にさらし、完全に冷まします。
- ②きゅうり、ロースハムもそれぞれせん切りにします。
- ③酢に塩を入れ良く溶かします。油を加え白色でもったりするまでよく混ぜます。
- ④冷ました①、②を調味料に混ぜて出来上がりです。



じゃがいもは茹ですぎない方がシャキシャキして、おいしいです。