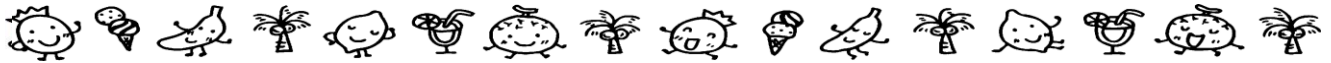




給食だより



強い日差しが照りつける日が続きますね。そんな暑さにも負けず、園では子どもたちの元気な姿が見られます。水分をこまめにとったり、外出するときは帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなど、熱中症対策を心がけましょう。

平成28年8月
末広認定こども園
管理栄養士 中村

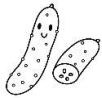
夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、夏に必要な水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。また、汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。



オクラ

オクラといえば、ねばりが特徴ですね。このねばりには整腸作用があるので、食べる時にはできるだけねばりを残して食べたいですね。輪切りにすると、星形のオクラ。園で栽培したときに、大きくなりすぎたものはかたくて食べられないので、子どもたちがスタンプにして楽しみました。



きゅうり

夏野菜の代表のきゅうり。そのほとんどが水分です。栄養価を期待するよりも、水分の多さを利用したい野菜です。まっすぐなもの、曲がったもの、太い、細いなど、色んな形のきゅうりを比べて触ってみたりするとおもしろそうですね。



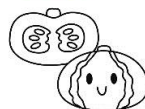
トマト

ビタミンA(カロテン)やビタミンCを多く含んでいます。トマトの赤色の色素のリコピンもからだに良い働きをします。

なす



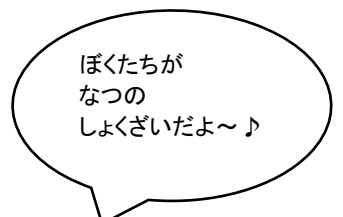
体を冷やす効果があるので、夏にぴったりの食材です。紫色のものはナスニンで、目の疲れをとったり、血液の流れをよくするといわれています。



このほかにも、かぼちゃ・ピーマン・枝豆・さやいんげん



スイカ・メロン・パイナップルなどがあります。



舌の健康、考えたことがありますか？

舌は、食べものをおいしく食べるためにとても大切なはたらきをしています。舌が健康でないと、おいしく味わえなくなったり、味がよく分からなくなったり、栄養バランスの偏りの原因になることがあります。

【舌にやさしい食生活】

- ①薄味を心がけましょう
- ②多種類の食品を食べましょう
- ③辛すぎるものを控えましょう
- ④熱すぎるものは、冷ましてから食べましょう
- ⑤亜鉛を含む食品が不足しないようにしましょう
- ⑥加工品・インスタント食品にかたよらないように気をつけましょう



亜鉛を多く含む食材

ほたて・煮干し・牛肉(赤肉)・高野豆腐・わかめ
ごま・カシューナッツ・するめ など

