

8月 給食だより

平成30年8月配布

冷たいスイカの美味しい季節となりました。この暑い夏を元気いっぱい過ごすためには、十分な睡眠と、バランスの取れた食事が大切です。ちょっとした香辛料（カレー粉やショウガなど）や、酸味（お酢やレモン汁）を効かせると、食欲を取り戻せますよ。

夏野菜を食べよう



夏野菜や果物は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。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。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますので、なるべく毎日食べるようにしましょう。

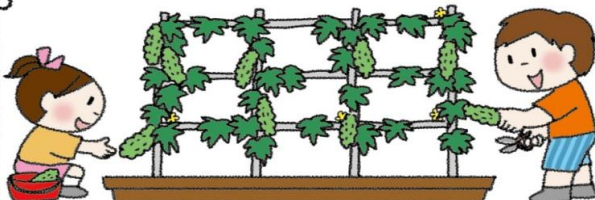
【おすすめ夏野菜&果物とその効能】

- ・**トマト**…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効です。
 - ・**キュウリ**…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促します。
 - ・**ナス**…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れます。
 - ・**オクラ**…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効です。
 - ・**ゴーヤ**…胃の働を活発にし、胃もたれの緩和や食欲増進効果があります。
- ・**スイカ**…水分が多く、体を冷やします。また、豊富に含まれるカリウムがむくみを解消するほか、シトルリンという成分が血流の流れを良くして、疲労回復や夏の冷え性改善をしてくれます。



ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭も増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、①薄く切って塩もみをし、②ゆでて③豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられますよ。



給食室より

保育園の給食では、旬の野菜や果物を積極的に取り入れています。先月のピーマンや冬瓜・ゴーヤなど苦手な子どももいたようですが、旬の食材を知って、食べて、健康に過ごしてもらいたいと考えています。また、ご家庭での献立作りや味付け、調理方法の参考にしていただければ幸いです。色んな味を知ることで味覚の発達と、嗜好の広がりを促せればと思います。

