



給食便り



夏を元気に過ごすための食生活のポイント

暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。次のポイントに注意して暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

また、気温も湿度も高いため、食材の保存方法、調理の際には食中毒予防にも気を付けましょう。

夏野菜を食べて 体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をしょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。

こまめな水分補給を

夏は熱中症対策のためにも、こまめな水分補給が必要です。ジュースは糖分が多いので、麦茶や水がおすすめ。高温多湿の環境に長くいると熱中症になりやすいので、外出の際は必ず水筒などを持っていきましょう。

冷たいもののとりすぎに注意

夏は冷たい飲みものやアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいもののとりすぎに注意しましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう

1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。



6月中旬に3~5歳児クラスでじゃが芋掘りに行ってきました。たくさん収穫してきました。「お芋食べたよ。美味しかったよ!」という声もたくさん聞きました。保育所ではクッキング保育で「いももち」を作ったり、片栗粉を作りました。残りのお芋は給食に登場しています。採れたては香りも良く水分を含んでいるので蒸したり茹でたりがおすすめです。時間が経つと水分が抜けて甘味が増します。じゃが芋はビタミンCを豊富に含んでいて、加熱してもビタミンが壊れにくいのが特徴です。カリウムも豊富です。

今月の郷土料理と世界の料理

3日(水) 富士宮焼きそば(静岡県)

静岡県富士宮市のご当地グルメ。コシのある麺に肉かす・きゃべつ・ウスターソースで味付けして、だし粉をかけるのが特徴です。



24日(水) さばサンド(トルコ)

トルコのイスタンブールの船着き場で愛される名物料理。バケットに焼いた鯖とレタス・玉ねぎを挟み、レモン汁をかけて食べるそうです。食べやすくアレンジする予定です。



旬の食材

ピーマン

唐辛子の仲間の緑黄色野菜で、フランス語で唐辛子を指す「piment(ピマン)」が名前の由来になったといわれています。少し苦味があるため苦手な子もいますが、細かく刻んでドライカレーやオムライスの具にすると、食べやすくなります。