



2020年8月

給食だより

旭丘まぶね保育園

今年は園庭の夏野菜が本当にたくさん収穫できました。収穫した野菜に触れることで色や形、香りなどに興味をもってもらうことはもちろん、収穫した野菜を使って給食を作ること、料理に入っている食材にも注目したり、食材に関心をもって給食の時間を楽しんでもらえたらなと思っています。

夏の水分補給について

水分をとるといって、飲み物ばかりに目がいきますが、夏野菜であるキュウリやトマト、すいかにはたくさんの水分があります。みそ汁やスープ、ご飯からも水分をとることができます。

しかし、水分のとりすぎにも注意しましょう。のどが乾いたからといって水をがぶ飲みすると、胃や腸などはたらきを弱めます。すると食欲がなくなり、夏バテの原因になります。食べ物からも水分を上手に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。



夏バテを防止する食事とは

夏になると、暑さで食欲が低下してしまい、食事が減ってしまうという人も少なくないのではないでしょうか。食べやすさから、麺類だけで食事をすませてしまうと、たんぱく質やビタミン、ミネラル類が不足してしまいます。そのような日々が続いてしまうと「疲れがとれない」「体がだるい」「よく眠れない」などの症状が出てしまいます。これがいわゆる「夏バテ」です。

まず夏バテを予防するために重要なポイントは暑くなる前から量やバランスを意識した食事を続けること。また夜更かしはしないで、十分な睡眠をとることです。

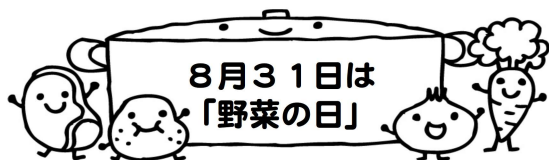
食欲がないときはおかずの工夫を

- 豆腐や卵などのどごしがよい食品からたんぱく質を!
- とうがらし、わさび、こしょうなどの香辛料やレモン、ゆずなどのかんきつ類、にんにくやねぎなどの香味野菜、梅干しや酢などの酸味のある食品で食欲増進!
- カレーやスパゲティソース、ポトフなど汁物に野菜や肉類を入れると、主菜、副菜がそろい、食べやすい食事に!

カラフル野菜は健康食

8月31日は「野菜の日」です。野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。

- 【赤】 トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣予防効果が期待されています。
- 【紫】 なす、赤紫蘇、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン「目にやさしい」といわれている成分です。
- 【黄】 野菜や果物の黄色やだいだい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。
- 【白】 大根などの辛み成分には殺菌作用、たまねぎやニンニクにはビタミンB1の働きを助ける硫化アリルが含まれています。



(今月の食育目標)



食べ物への関心を高めよう

乳幼児期は、好き嫌いが多い時期ですが、身近にある食べ物は成長とともに抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子どもたちの食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なもの。子どもの成長、興味・関心に合わせて、子どもと一緒に食を楽しみましょう。

子どもが苦手な食材も食卓にのせる

食育では、「食べなさい」と強制するよりも、「視覚的な刺激」の方が効果的。いつも視野に入るところにある食べものを好きになる現象は「単純接触効果」の1つです。ただ単に食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返しふれているだけで、好意的な態度がつけられるといわれています。子どもは初めて食べるものに対して、恐怖心を持つものですが、身近にあることで抵抗感が軽減され、それが好き嫌いを防ぐことにつながります。

子どもと一緒に買い物に行く

好奇心旺盛な子どもは、色とりどりの野菜や、大きさ・形が違う魚に興味津々です。忙しい毎日ですが、時には食材に注目し、子どもと一緒に食べ物について話しながら、買い物をしてみましょう。

食事作りに参加する

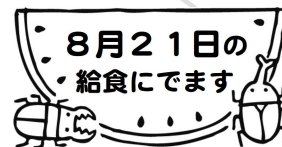
「何を食べるかを考える」ことから「食事の片付け」まで子どもの成長に合わせて、お箸ならべや野菜を洗ってもらうなどの簡単な調理、食器洗いなど、できることから楽しみながら食事作りに参加してみましょう。

今月の新メニュー

枝豆の白和え

材料

- 木綿豆腐 … 1/2丁 (約150g)
- 枝豆 … 適量
- しょうゆ … 大さじ1
- 砂糖 … 大さじ1
- すりごま … 大さじ1.5



作り方

- 豆腐は耐熱皿に入れて、ラップをかけずに、電子レンジ(500W)で1分半加熱する。(※加熱時間はご家庭の電子レンジにあわせて調整してください。)
- 枝豆は茹で、さやから出しておく
- (1)の水気をしっかりと切ってから、しょうゆ、砂糖、すりごまを和え、(2)の枝豆を混ぜ合わせ完成。

※お好みで、にんじんやひじきなどを加えてください。

冷たいおやつを食べ過ぎに注意しましょう

暑い夏は、冷たいおやつを食べたくなりますが、食べすぎるとどうなるのでしょうか

・腹痛や下痢の原因になる

体を冷やし過ぎてしまうと、胃腸も冷えてしまいます。胃腸が冷えると腸の動きや消化酵素の低下が起こって消化不良となり、腹痛や下痢などを引き起こします。

・食事に対する食欲の低下

冷たいアイスやジュースには、糖分がたくさん含まれています。糖分を多量にとると、血糖が高く維持されて空腹を感じにくくなります。糖質に偏った食事をしてしまうと、夏バテの原因になります。

