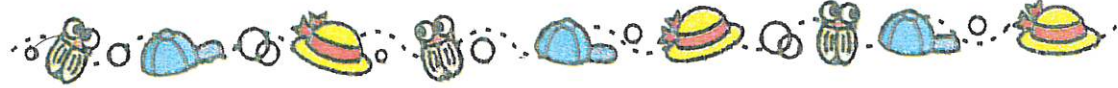


# 8月給食だより

円町まぶね隣保園 2021年度



梅雨が明け、夏本番とより、暑い暑さが続いています。

子どもたちは、水あそびやプールあそびで水と触れ合い気持ち良さを感じ楽しんでます。水の中に入って動く全身運動では、思っている以上に体力を消耗してしまいます。

また、気温と湿度が高いこの時期は、食欲がおとろえがちになります。

1日3食の食事をバランスよく食べ、睡眠をとり、生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

## 旬の野菜



トマトの赤色は、**リコピン**という色素成分です。

ビタミンEの100倍とも言われる抗酸化作用は、夏のたぎさ・疲労を軽減し、日焼け予防・血流の改善・生活習慣病の予防など効果があると言われています。

リコピンを効率よく摂るには

加熱調理や油と一緒に摂ると、吸収率が約3倍にアップします。

**栄養** トマトは、ビタミンC・E・カリウム・食物繊維などをバランスよく含み、夏は、汗で奪われたミネラル分も補えます。

トマトとミニトマトの栄養は同じか?? ⇒ ミニトマトの方が栄養価が高いぞ!

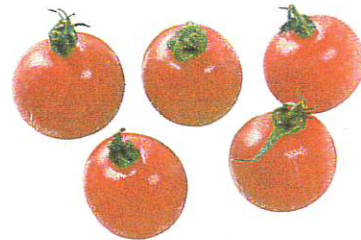


普通のトマトは、皮が柔らかいため完全に熟す前に収穫をしています。

(同じ100gで比較すると)

210	リコピン	290
540	β-カロテン	960
15	ビタミンC	32
0.9	ビタミンE	0.9
210	カリウム	290
1.0	食物繊維	1.4

この熟度の差が栄養成分の差になっています。

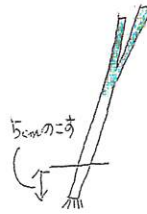


ミニトマトは、皮が厚く硬いので完熟の時を待って収穫をしています。

# リボベジで自宅時間を楽しみませんか?

## リボベジとは??

「リボン・ベジタブル」の略で、普段捨ててしまう野菜の根やハタを活用し、再び育てることを言います。(再生野菜)

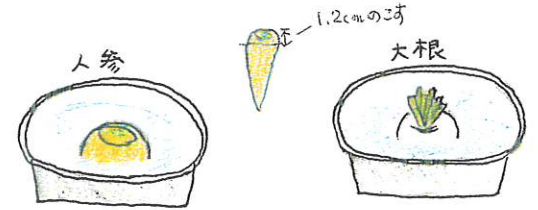


ネギ等は倒水するので、何本かを輪ゴムで束ねると良いです。

根の生えたネギ類は、地植えをするとさらに1年程楽しめます。

## リボベジの鬼滅カとは?

簡単に出来て、水に浸けておくだけで、葉っぱや茎が生長していきます。肥料は必要ありません。野菜の奥の部分ではなく、葉の部分も育てます。(葉の部分にも栄養素がたっぷり含まれてます。)



## ポイント

- ・切れ端は長め・厚めに残します。
- ・水は毎日取り換えて衛生的にします。
- ・直射日光が当たらない、明るい所で育てましょう。
- ・又メリは、手でやさしく洗い流しましょう。

## 育てやすい野菜

豆苗・人参・大根・ネギ・小松菜  
水菜・チンゲン菜・キャベツ・ミョウ菜・かぶ



普段、何気なく捨ててしまう野菜の切れ端であが、親子で一緒に毎日の成長を楽しみ、子どもが自分で収穫した野菜を食べる経験は、「自分で、できた」という達成感が生れます。そして、苦手な野菜の克服にもつながるかも知れません。

## ことわざ

「実の三種は身の薬」を知っていますか?



これは、味噌汁についてのことわざです。「実」とは、味噌汁に入れる具の事、「身」は、それを食べる人の事を表わし、「三種類」の具を入れた味噌汁は、それを食べた人の薬になるくらい栄養がある」という意味です。

味噌汁は、水分補給・ミネラル補給に適した熱中症予防のあめめメニューです。



臭をたし入れるときに栄養価は高まります。暑さで食欲の落ちる朝には、具だくさんの味噌汁を食べてみましょう。