



# 7月給食だより



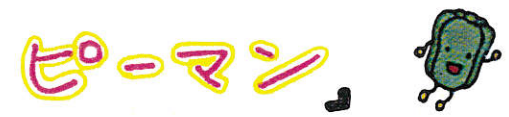
田町まぶね隣保園 2020年度



この時期は、梅雨のジメジメとした日や夏の暑さで体調を崩しやすいものです。そして、たくさん汗をかきやすい日は、熱中症にも注意が必要です。マスクをしているとよりいっそう、のどの乾きに気が付きにくいと言われています。こまめに水分補給をするよう心がけましょう。暑さで食欲が落ちやすく、また冷たく口当たりの良いものばかりを食べていると、栄養バランスが偏り夏バテをしやすくなります。規則正しい食生活と、十分な睡眠で元気に過ごしましょう。

夏バテを防ぎ疲労回復に効果があると言われている

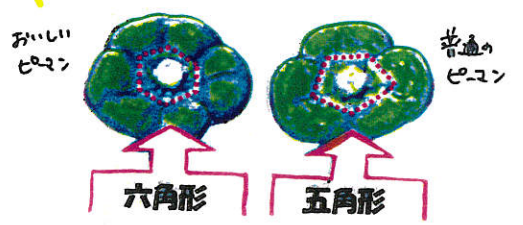
夏野菜



## 栄養と特徴

- ・ビタミンCはレモンの2倍、トマトの4倍あり。
- ・免疫力を高め、カロテンが豊富。
- ・独特の香り成分βカロテンには、血液をサラサラにする効果があります。
- ・油との相性が良いです。

## おいしいピーマンの見分け方



へたが六角形のは、栄養成分が五角形よりも豊富なので、苦味が少ないです。

## ちよとした工夫で食べやすくなります

- ★ ピーマンを丸ごとラップに包み、電子レンジ(500w)で1個につき約15秒加熱する。
- ★ 白いわたに苦味成分が多く含まれるので、きれいに取りのぞく。
- ★ 繊維に沿って縦に切ると苦味を抑えられます。
- ★ 横に切ると細胞を壊してしまうので、独特のくみやにおいが強くなるようです。食感も、やわらかくなります。
- ★ 切った後、湯通しする(短時間で良い)

苦手な野菜ランキングには必ず入っているとされるピーマンですが、今が7月一番おいしい時です。栄養が豊富なピーマンを選ぶ方や少しの工夫でぜひとも食べる機会が増えてほしいと思います。

# アイスには種類があるのを知っていますか？

アイスの種類は、食品衛生法で製品に含有している『乳脂肪分』と『無脂乳固形分』の量によって分類されています。

## ① アイスクリーム

無脂乳固形分 15%以上  
そのうち乳脂肪分 8.0%以上



ミルクのコクが最も感じられ栄養価も高いです。

## ② アイスミルク

無脂乳固形分 10%以上  
そのうち乳脂肪分 3.0%以上



アイスクリームに比べて乳成分は低いですが、牛乳と同じくらいの乳成分を持っています。アイスクリームよりも、口当たりがさらばりとして食べやすいです。まろやかさの為に、植物性油脂を使うこともあります。

## ③ ラクトアイス

無脂乳固形分 3%以上  
乳脂肪分の規定はなし



ミルクの風味はあ刺せず、非常にさらばりとした口当たりです。

原材料の含有量 1位 砂糖 2位 植物油脂 (サラダ油やP-4油)

ラクトアイスの白い色は、乳ではなく油です!!  
アイスクリームの触感や風味をアイスクリームに近づけるために、植物油脂を使っています。



ラクトアイスは、砂糖・油・添加物でアイスクリーム風にした食べ物です。

## ④ 氷菓

無脂乳固形分はほとんどありません。

果汁などを凍らせたアイスキャンディーやかき氷などがあります。

ちなみに、コーヒ-を入れるミルクもどきの『フレッシュ』も同様です。

ミルクではなく、油と水に乳化剤という添加物を入れたものです。



これからの暑い季節には、食べる機会が増えてしまうアイスですが、食べ過ぎには気を付けることはもちろんですが、成分表示を確言認することも意識して選ぶようにしましょう。