

# 7月給食だより

円町まぶね隣保園 2021年度



梅雨が明けると、暑さが一段と厳しくなってきます。

暑い日が続くと、身体が疲れやすく、食欲もおとろえがちになります。夏を元気に乗り切る体力をつけるためにも、三度の食事をしっかり食べ、十分な睡眠をとるようにしましょう。

この時期にとれる夏野菜は、たっぷりの水分を含むため、体温を下げ、

様々なビタミンで身体の調子を整える働きをします。

旬の食べ物は、その季節を元気に過ごすための、パワーの素がたっぷり含まれているので、積極的に食べましょう。

## 夏の健康野菜 オクラ

### オクラのネバネバに注目す

夏バテ予防や免疫アップになる栄養が豊富に含まれています。

オクラの粘り成分は、水溶性食物繊維のペクチンとムチンという成分です。

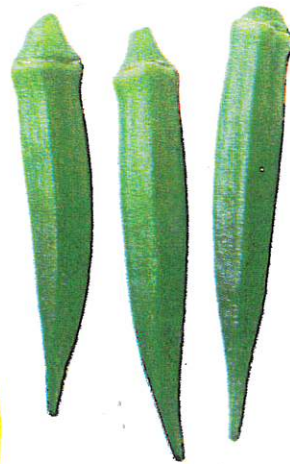
**ムチン** ... 胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を助けます。

**ペクチン** ... 血糖値の上昇を抑え、便秘を促す作用があります。

### 粘りを引き出すには?

- こまかく刻む。
- 少し加熱する。  
(茹ですぎると、ネバネバがなくなってしまう。)

胃の粘膜を守る働きがあるので、肉や魚などと一緒に食べると胃もたれを防げます。



### 下ごしらえのポイント

オクラの表面のうぶ毛は、塩をまぶして、まな板の上で軽く転がすと取れます。塩をつけたまま、熱湯で茹で、冷水にとり、冷ますと、魚やかな緑色に茹で上がりやすくなります。

梅雨の時期になると、梅雨前線の影響で、気温や気圧が乱高下することで、自律神経のバランスが乱れがちになります。また、湿度の高い日が続くことで、体温調節がうまくいかなくなることもあります。

## 自律神経が整っていると、心身の状態も改善します

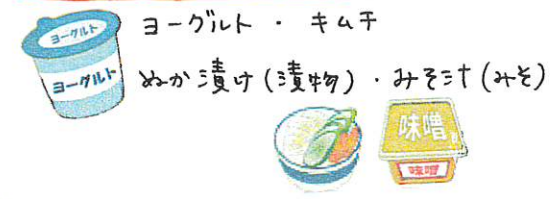
そのためには、

- ① 『腸を健康にする食品をとること』 ... 腸内の善玉菌を増やして、腸内環境も改善します。便秘を正常にして老廃物の排出を促します。

### 食物繊維を多く含むもの



### 乳酸菌などを含む発酵食品



- ② 『不調のときこそ“食べる”を大切にすること』

食欲が落ちるこの時期は、食物繊維以外の栄養素も不足します。

特に血となり肉となる『たんぱく質』の不足は、体力の低下に直結します。

食物繊維を積極的にとり、腸内で便が作られても、それを押し出す力がなければ、便秘は解消しません。



肉・魚・卵・大豆・納豆などのたんぱく質も積極的にとりましょう。

腸は、食べた物を消化吸収するだけでなく、全身の免疫を司るという重要な役割を担っています。

## エアコンによる冷えに注意しましょう

外気と室内の温度差が自律神経に変調を起し、冷え症を招きやすくなります。

冷えは、血液の循環を悪くします。エアコンの温度設定を低くしないようにしましょう。

また、身体を温める食べ物を食べ、血行を促進し、血液の循環をよきましょう。

体温が上がると発汗が促され、身体のたまりを防ぐことも出来ます。

### 身体を温める食べ物

