

給食だより



函館共愛会保育部
栄養士
R6・8・1

夏は体力を消耗する季節で、大人だけではなく、子どもも食欲が落ちる事が多いです。暑い夏を元気に過ごすために、バランスの良い食事栄養をしっかりと摂り、十分に休養・睡眠をとりましょう。

夏野菜を食べよう！

夏野菜と聞いて何を思い浮かべますか？真っ赤なトマト、つややかな黄色のとうもろこし、深紫のなすなど、夏に旬を迎える野菜は鮮やかではっきりした色の野菜が多いことが特徴です。色とりどりの野菜を目にするだけでも食欲がわいてきます。夏野菜はビタミンやミネラルだけでなく水分を豊富に含むため、たくさん動いて汗をよくかく子どもたちの栄養補給、水分補給にもぴったりです。上手に食事に取り入れ、夏を元気に過ごしましょう。

トマト トマトの赤色のもとであるリコピンは体のさびつきを防ぎ、日焼けを防止する作用があります。また、体を冷やす性質をもつカリウムが多く含まれています。

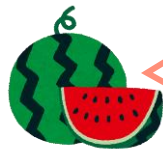
きゅうり 95%以上が水分でできています。栄養がないと思われがちですが、カリウムや香り成分のピラシンが含まれており、夏バテ予防の他に高血圧や動脈硬化予防にも効果的です。

なす 水に溶けにくい水溶性の食物繊維が豊富に含まれているため、排便をスムーズにし、有害物質を体外へ排出する働きがあります。栄養素は皮に多く含まれているため、取り除かずに調理することがおすすめです。

とうもろこし 疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。また、皮膚や粘膜の炎症、目の充血を改善させる効果がある栄養素も豊富に含んでいます。

ピーマン ピーマンの緑色のもとであるクロロフィルは免疫力を高める効果があります。また、レモン1個分に匹敵するほどビタミンCが豊富で皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。

すいか 水分が多く、体を冷やします。また、豊富に含まれるカリウムがむくみを解消するほか、シトルリンという成分が血流の流れを良くして、疲労回復や夏の冷え性改善をしてくれます。



お肉の食中毒に気をつけましょう！

夏は海や山に出かけたり、キャンプなどでバーベキューを楽しむ機会が多い季節です。また自宅や飲食店でお肉を焼いて食べる時にも、食材の取り扱いや加熱が不十分だと食中毒を起こすことがあります。

保管温度に注意



食中毒菌の多くは低温で増えにくくなります。買い物の際にはお肉などの生鮮食品は最後に買い、帰宅後はすぐに冷蔵庫へ入れましょう。また屋外で使用する場合には、クーラーボックスを活用し、食材の温度が上がらないようにしましょう。

こまめに手洗い

調理を始める前や食事の前の手洗いはもちろん、生肉を触った時には必ず手を洗いましょう。また、生肉を切ったまな板や包丁はきれいに洗って消毒をしましょう。

しっかり加熱



家畜(牛・豚・鶏)や、ジビエ(イノシシ・鹿など)には食中毒菌の他に、寄生虫が付着している可能性があります。ほとんどの食中毒菌や寄生虫は加熱することで死滅します。お肉やレバーはしっかり火を通してから食べましょう。箸やトングは生肉専用のものを用意しましょう。

《今月のためして料理：夏野菜カレー》

〈材料〉4人分

ごはん	適量	トマト	1/2個	油	適宜
豚肉	100g	なす	1/2本	水	400ml
かぼちゃ	1/8個	人参	1/3本	カレールウ	40g
玉ねぎ	1/2個				

〈作り方〉

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、なすは切ったあと水にさらしてあくを抜きます。
- ②鍋に油を入れ豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ・人参を入れ炒めます。玉ねぎが透き通ってきたら、なす・トマト・かぼちゃを入れ炒め水を加えあくを取りながら煮ていきます。
- ③②に火が通ったらカレールウを入れて溶かし味を調べて出来上がりです。
※お好みでケチャップ・ソースを入れても美味しく出来上がります。