



社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
令和3年6月

季節の変わり目で寒暖差もあり体力も落ちて体調を崩しやすくなる時期です。

日中は気温も高くムシムシすることも多いので、十分な水分補給と、手洗いうがいも忘れずに今月も楽しく元気にすごしましょう。



梅雨時期頃から保存に気を付けたい野菜

温度や湿度がぐんと高くなると、食材の保存にも注意が必要です。気温が低いときは常温で大丈夫だった野菜でも、梅雨時期になると痛んでしまいます。梅雨時期は冷蔵庫保存をすると良い代表的野菜を紹介します。

♪その際の大原則

- ①雑菌が繁殖しやすい肉・魚と野菜は離して保存する。
- ②冷蔵庫にいれるときは野菜が傷まないように丁寧に扱う。

(代表的な野菜)



*イモ類・・・じゃが芋、さつまいも、里芋などは、低温に弱いので常温保存をしますが、梅雨時期は痛んでしまううえ、じゃが芋の場合は有害な芽が出るため、常温保存は避けた方が安全です。冷蔵庫に保存する時は乾燥を防ぐために何個かまとめて新聞紙で包み、ポリ袋に入れて口をゆるめに留め野菜室に入れます。

*玉ねぎ・ニンニク・・・どちらも湿気に弱いので、湿気の高い野菜室ではなく新聞紙に包んで冷蔵室に入れるといいでしょう。痛むのを防ぐだけでなく、芽や根が出るのも防げます。

*人参・大根・・・乾燥にも湿気にも弱いので、野菜室に入れるか、しっかり包んで冷蔵室で保存します。人参は水分に弱いので、買って来たら袋から出して1本ずつ新聞紙に包んで冷蔵室で保存しましょう。大根は葉の付いている物は切り離します。新聞紙からラップに包んで冷蔵室で保存すると長持ちします。



♡体の大切なカルシウム♡

骨や歯の成分であるカルシウムは99%が骨や歯を作っていますが残りの1%は健康を保つ成分として、体のいたるところにいます。

例えば

- ・唾液に含まれるカルシウムはリンと一緒にになり、歯の表面に付着して歯を修正します。
- ・神経の伝達を助けます。
- ・筋肉を収縮します。
- ・心臓の鼓動を一定に保ちます。
- ・止血します。



など命に係る重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われます。カルシウムの摂取量が不足すると骨に深刻な問題をもたらすことにもなりますから、子どもの時から積極的に摂るようにしましょう。

《旬の果物・・・さくらんぼ》

しっかりと紅く色づき鮮やかで艶のある物を選びましょう。

さくらんぼは低温に弱く、低温で長時間置くと実が締まって美味しさが損なわれしまいますので、食べる直前に冷やしましょう。

