

きゅうしょくだより

2023年
8月号

夏です☀！暑い日が続きますね。

体力や免疫力がまだ十分でない子どもにとっては、暑い夏を乗り切ることが大変です。夏バテをしないためには規則正しい生活と、栄養のバランスのとれた食事が大切です。今月は夏を元気に過ごすための食事のポイントをお伝えします。



夏を元気に過ごすための食事のポイント

食事は量より質を考えてとりましょう。

食欲がなくても「1日3回」を食べられるように、胃に負担がかからない消化の良いものをバランスよく、多種類の食品をとりましょう。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、緑黄色野菜はおすすめです。



ビタミンB1を補給しましょう。

不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなります。ビタミンB1を多く含む食品を積極的にとりましょう。

《ビタミンB1豊富な食品》

豚肉・大豆・玄米・ごま・ほうれん草・うなぎなど

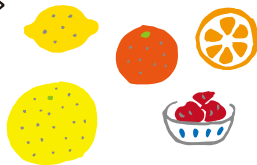


クエン酸は疲労回復に役立ちます。

クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので、積極的にとりましょう。

《クエン酸豊富な食品》

レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干しなど



規則正しい生活をしましょう。

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。また睡眠は十分にとり、疲れをため込まないようにしましょう。



レシピ 簡単レモネードをつくってみよう

※冷蔵で1ヵ月程度保存可能です。

材料（作りやすい分量）

-  レモン（国産）・・・2個
-  グラニュー糖・・・100
-  はちみつ・・・大さじ2
-  塩



作り方




- 1 レモンはさっとぬらして塩少々をすり込み、よく洗って薄い輪切りにする。
- 2 密閉できる清潔な保存びんにレモン、グラニュー糖を1/3量ずつ交互に重ね、はちみつを加えてふたをする。
- 3 冷蔵庫に一晩入れ、レモンの水分が出てきたら、清潔なスプーンで全体をひと混ぜする。冷蔵庫でさらに半日ほどねかせる。



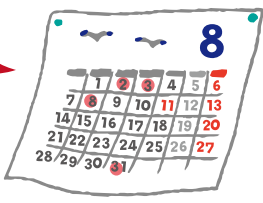


枝豆は夏が旬の豆類であり、枝付きのまま扱われることが多かったために「枝豆」と呼ばれるようになりました。豆と野菜の両方の栄養的特徴をもった緑黄色野菜です。栄養価が高く、ビタミン B1・カリウム・食物繊維・鉄分などが豊富です。ただし、あまり消化がよくないので、よく噛んで食べ過ぎには注意しましょう。

Quiz

枝豆に生えているうぶ毛にはどんな意味があるか？
 ①暑さ対策のため  ②水をはじく  ③虫から身を守る 

8月の食育カレンダー



2日 キャベツの日




キャベツは、ヨーロッパ生まれで、もともと葉同士は包み合っており、品種改良でいまの形になりました。ビタミン B 群や C が豊富なうえ、ビタミン U も含む優秀な野菜の一つです。

3日 はちみつの日



はちみつは、ミツバチが花から集め、巣に蓄えた蜜です。主成分は果糖とブドウ糖で、ビタミン B 群やビタミン C、K も含む、甘く栄養価の高い食品です。そのはちみつの記念日が、「はち(8)みつ(3)」の語呂合わせから 8 月 3 日に制定されました。

1歳未満のこどもにはNGです。気を付けてね！ 

8日 ブルーベリーの日

あまずっぱいブルーベリーは、濃い紫色をした小粒で可愛い果物。



ブルーベリーにはアントシアニンという成分がふくまれているので、目の疲れをとってくれます。テレビをみたり、タブレットをみて、目が疲れたら、ブルーベリーを食べて目を休めてみましょう。

31日 野菜の日

ビタミンやミネラルなど、体に欠かせない栄養素の供給源である野菜を見直してもらおうと制定された記念日です。



「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせです。

レシピ 野菜たっぷり夏マーボー

*夏野菜たっぷりのやさしい味のマーボーです。



材料 (幼児 1 人分)

- 絹ごし豆腐・・・60g
- 豚ひき肉・・・20g
- たまねぎ・・・10g
- なす・・・20g
- ピーマン・・・10g
- トマト・・・30g
- 水・・・15g
- みそ・・・2g
- しょうゆ・・・4g
- 砂糖・・・2g
- 酒・・・2g
- 片栗粉・・・2g
- しょうが・・・0.2g
- にんにく・・・0.2g

作り方

- 1 豆腐を角切りにして湯通しする。野菜はすべて角切りにする。
- 2 ごま油で豚ひき肉とたまねぎを炒め、火が通ったら、なすとピーマンも加えてさらに炒める。
- 3 すべての調味料を混ぜたものを②に入れて、最後にトマトと①の豆腐を加えてとろみがつくまで炒めたら出来上がりです。

注) 豆腐とトマトは崩れないようにすると見た目がきれいに仕上がります(▽▽)

Quiz **こたえ**

答えは③) 枝豆は糖度が高い為、虫に狙われやすいので身を守る為にうぶ毛が生えています。

