

8月給食だより

円町まぶね隣保園 2023年夏



夏本番となり、厳しい暑さが続いています。

子どもたちは、水あそびやプールあそびで水と触れ合い、気持ち良さを感じて楽しんでいます。水の中に入って重く全身運動では、思っている以上に体力を消耗しています。また、気温と湿度が高いこの時期は、食欲が衰えがちになります。熱中症にも十分な注意が必要です。1日3食の食事をバランスよく食べ、睡眠をとり、生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。



栄養価の高い
夏場のスタミナ食材

モロヘイヤ

食欲が落ちた時にこそ
食べよう。
夏バテ予防に最適

<栄養と特徴>

・栄養価は緑黄色野菜の中でトップクラスであり特にカロテン・食物繊維・カルシウム・ビタミンB群、ビタミンC・E等が豊富に含まれる。

・ぬめり成分には、胃や消化器官の粘膜を保護する働きがある。

糸内豆、オクラ、めかぶ等のぬめりがあるものと合わせると、より効果的である。

夏バテで弱った胃腸に優しい食材です。



<茹で方のポイント>

① 葉を摘み取り、つがたい茎を除き、塩を入れた熱湯でさっと茹でる。
(茎の柔らかい部分には食べ事ができる)

② 冷水にとり、冷まし、水気を絞る。

茹でる時に湯に少量の油を加えると、豊富に含まれるカロテンの吸収がよくなる。

<食べ方>

糸細かく刻むと糸内豆がとけ、食べやすくなり、独特なネバネバ感がでる。

- ・ かつお節としらゆでシンプルに食べる、冷奴にしても良い。
- ・ お浸し、和え物 → 糸内豆やオクラ等と混ぜ合わせる。
- ・ スープ・みそ汁 → 糸細かく刻み加えるとよりとろみを増しめる。
- ・ 火少め物・揚げ物にも使えます。



夏にとりたい食べ物



暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲を抑制する中枢が働き、

それが食欲不振につながります。また、食べやすさから、冷たいめん類ばかりでは、

炭水化物ばかりとなり、身体の中で食べ物が「エネルギー」に変わらず、

乳酸と脂肪方に変わります。乳酸は、疲労の原因物質です。

食べた物を効率よくエネルギーに変えるためには、ビタミンB₁、クエン酸、アリシン等が必要です。

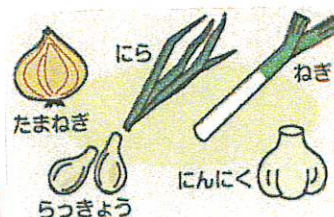
ビタミンB₁

糖質をエネルギーに変える為に欠かせません。不足すると、疲労物質が身体に蓄積される。



アリシン

ビタミンB₁の吸収を良くし、効果を持続する。



クエン酸

体内にたまった疲労物質を早く排出させる。



7月のおやつ ヨーグルトパンの 水切りヨーグルトジャムの作り方



<材料> 約食パン1枚分

- ・ヨーグルト(無糖) 80g(目安)
- ・マーマレードジャム 大1と1/2
- ・石砂糖 大1
(ジャムの甘さにより、無くて良い)

<作り方>

- ① ザルの下に水分を受け止める為の一回り小さなボウルをセットする。
- ② ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。
1時間以上置いて水分を切る。
(置く時間は、好みに合わせて調整する)
- ③ 水切りしたヨーグルトを器に入れ、マーマレードを混ぜる。
(味を見て、甘さが足らなければ石砂糖を入れる)
- ④ 食パンに塗る。

ヨーグルトの酸味が
さっぱりとした口当たりで、
暑い日のおやつにいかがですか？

※長時間、水切りをするとしっかりとした食感になり、クリームチーズのようになります。

※ヨーグルトの種類やジャムによって酸味や甘さが違うのでお好みで調節してください。