



食育だより



2020年



新高山めぐみ幼稚園



梅雨明け後から毎日暑く、夏本番！！ですね。
夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気をつけて
プール遊びや外遊びの後には、特に休養、睡眠を心がけて
楽しい思い出をたくさんつけて下さいね。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

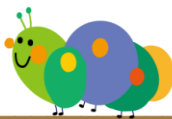
食育クイズ

Q 食事をする時の並べ方が正しいのはどれかな？



A 答えは①

お箸を右手にお茶碗を左手に持ちやすいようになっています。右奥に主菜左奥に副菜が基本になります。この並べ方でお手伝いをしてみましょう。



～さっぱり、トマトとキュウリの南蛮酢和え～

材料 (3人分)

- ・胡瓜…1と1/2本
- ・トマト…1個
- ・ちりめんじゃこ…大さじ3
- ・三温糖…少々
- ・塩…少々
- ・りんご酢…小さじ2
- ・ごま油…小さじ2と1/2

作り方

- ① キュウリは半月切りにして、さっとゆでて冷ます。
- ② トマトは湯むきにして四角く切る。
- ③ ちりめんじゃこはさっと蒸して自然に冷ます。
- ④ Aを混ぜ合わせ、南蛮酢を作る
- ⑤ ①、②、③を合わせて混ぜ、④で和えて完成♪



旬の食材【太刀魚】

～先月に引き続きまだまだ旬です！！～

<選ぶポイント>

大きさが1m前後のもの、表面が美しく身が締まっているものが美味しいです。

<調理のコツ>

太刀魚はしなやかな体つきをしている分、小骨が多い魚です。焼き物などにする際は、小骨の処理をした方が食べやすいです。タチウオの身は柔らかく、天ぷらやから揚げにしても美味しいです。周りはサクッと揚がり中はふわっと仕上がります。肉厚の物はムニエルなどにとるととても美味しいです。



旬の食材【パイナップル】

ビタミンC

風邪の予防や疲労回復
肌荒れなどに効果がある

ビタミンB1

糖質を分解する酵素を助け、
エネルギーにかえる手助けをする

食物繊維

便通を良くし、腸をきれいにする



八宝菜に使われているのを食べた事がありますか？

パイナップルにはタンパク質を分解する酵素が含まれているので、肉を柔らかくする働きを活かして、豚肉料理などによく使用されます。

旬の食材【冬瓜】

～カリウムとビタミンCが重要な栄養素～

■カリウム

冬瓜に含まれるカリウムには、**人体内の塩分濃度を整え、とりすぎた塩分を体外に排出する**という素晴らしい働きがあります。

■ビタミンC

冬瓜に含まれるビタミンCは、他の**栄養素の吸収率**も良くする働きがあります。



旬の食材【茄子】

～7月に引き続きまだまだ旬です～

★効果アップが期待される食べ合わせ★

■茄子+ごま油

→夏バテ対策

■茄子+おから・油揚げ(厚揚げ)・がんもどき

→スタミナ増加

■茄子+オクラ・えのき・ふき

→コレステロール低下

■茄子+きのこ類・トマト・あさり・しじみ

→肥満予防

