



食育だより



2021年



暑いが続いています。高温多湿な時期は、からだの機能も低下し、疲れやすくなったり、食欲も減退します。しかし、夏野菜は、太陽の日差しを浴びて元気に育っています。夏野菜は、ビタミン・ミネラルが豊富で、体に元気をくれる食べ物です。夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。

新高山めぐみ幼稚園

夏を元気に過ごす食生活のポイント

① 食欲をそそる工夫をしましょう

◎ 酸味を使ってさっぱり料理を

酢やレモンには体にたまった疲労のもと（乳酸）の生成を抑制する作用があります。料理にうまく取り入れましょう。

◎ 冷たい料理を上手に使って食欲アップ

冷し中華や冷奴などの冷たい料理を加えましょう。ただし冷たいものの食べすぎには注意！



② 夏野菜を毎食たっぷりとりましょう！

トマト、ピーマン、茄子、オクラなど、旬の野菜は栄養たっぷりです。積極的に、料理にとり入れましょう。ビタミンAの吸収をよくするには、植物油を使って炒めたり、ドレッシングであえて食べるとういでしょう。



③ 主菜を必ずつけましょう

夏を元気に過ごすためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。この時期、そうめんや冷麦などの麺類だけで食事を済ませがちですが、これでは、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足してしまいます。魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにするとよいでしょう。

特に暑いこの季節は、ビタミンB1の不足で疲れが出る事が多いです。大豆・豚肉・うなぎ・レバーなどを積極的に食べましょう！



☆7月の薬膳料理☆

- ・とうもろこしごはん
- ・冷やし豚しゃぶ
- ・夏野菜たっぷりみそ汁
- ・すいか

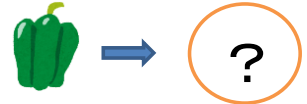
7月に入り、暑さが厳しくなってきました。体がほてりのほせやすい季節です。「夏バテ」しないために、旬のものを食事に摂り入れましょう。



食育クイズ

Q ピーマンを採らずにそのままにしていると緑色からどうなるかわかるかな？

- ① 黒くなる
- ② 赤くなる
- ③ こい緑色になる



☆答えは一番下☆

旬の食材【きゅうり】

90%以上が水分なので、栄養価は高くありませんが、暑くなる季節の水分補給には最適です。

カリウム

利尿作用がある
老廃物を体外へ排出する

カロテン

免疫機能を高め、全身の皮膚や粘膜を健康に保つ

ビタミンC

体の抵抗力を高めて
風邪予防に役立つ

ビタミンK

止血したり
骨を丈夫にする



旬の食材【とうもろこし】

1本あたりおよそ160kcal。おにぎり1個分のエネルギーに相当します。腹持ちのいい食物繊維が豊富なので、おやつとして取り入れるのもおすすめです。

ビタミンB1

糖質からのエネルギー産生と、
皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをする

ビタミンE

体内の脂質の酸化を防いで
体を守る働きがある



旬の食材【スイカ】

水分90%含み、カリウム、リコピン、βカロテンを豊富に含みます。

リコピン

抗酸化作用(体の老化を防ぐ作用)が強く、
生活習慣病を予防する

シトルリン

新陳代謝を活発にして、体のむくみを解消したり、体内の老廃物を外に出す

βカロテン(ビタミンA)

粘膜や皮膚を健康に保ち、
ハリのある肌を作る
ウイルスや細菌の侵入を防ぐ



スイカに含まれる糖類は疲労回復作用を持っているため、即効性のあるエネルギー源として最適な食べ物です。暑い日のおやつにぜひ！

☆答え合わせ☆

A 答えは②赤くなる
私たちが食べている緑色のピーマンは未成熟の果実で完熟すると赤色色素（カプサイシン）がふえて赤くなります。品種によっては黄色になるものもあります。