



食育だより



2022年



新高山めぐみ幼稚園

雨の日や蒸し暑い日が多い季節となりました。

このような気候は、食中毒の原因となる細菌やウイルスが繁殖しやすい環境でもあります。

また、急な気候の変化は子どもたちの体力を消耗させ、少しの菌でも症状が出やすく重症化する場合がありますので、ご家庭でも食中毒には十分に気を付けましょう。

食事前の前には、必ず手を洗いましょう！



旬の食材【 かつお 】



かつおはたんぱく質が豊富な魚です。たんぱく質には、体力や免疫力の低下を防ぐ効果があります。

また、心臓や肝臓の機能を高めるタウリンや貧血予防に役立つ鉄分など、様々な栄養素を含む、非常に優れた食材です。

お刺身はもちろん、「たたき」とよばれる表面をサッとあぶった食べ方も有名です。

旬の食材【 パプリカ 】



甘味の強い大きなピーマン。パプリカにはβカロテンが含まれていて、赤色のものはカプサンチンも含まれています。パプリカを焼く場合は、網に載せて直火で表面を焼き、冷水に浸けて皮を剥くと甘みと香りがよくなります。

もちろんサラダやマリネにもオススメです。少し足すだけでも彩りが鮮やかになりますね。

旬の食材【 胡瓜 】



淡色野菜ですが、表皮にはβカロテンが含まれています。βカロテンには視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、呼吸器系統を守る働きがあります。

胡瓜には身体を冷やす働きがあると言われて、薬膳料理でも用いられます。暑い夏が旬だけに、熱くほてった身体を冷ますのに役立ちます。

旬の食材【 パイナップル 】



パイナップルにはタンパク質分解酵素が含まれているので、肉をパイナップルの果汁に漬け込むと、肉が柔らかくなります。また、肉類や魚類の後にデザートとして食べると、消化が良くなり胃もたれを防ぐ働きがあります。

甘い良い香りがして、手に持った時にずっしりと重みを感じるものを選ぶと◎

食中毒予防の3原則

食中毒菌を
付けない！ 増やさない！ やっつける！

「寒天」を食べよう！

粉寒天

寒天とは・・・

天草という海藻から作られます。

そのほとんどが食物繊維で出来ており、便秘解消やコレステロールの吸収を穏やかにし、血糖値の上昇を抑える効果があります。

また、寒天を使用した料理は満腹感を感じやすいため食べ過ぎ防止にも役立ちます。

食生活で不足しがちな食物繊維。

寒天を食べて補っていきましょう！

6月の薬膳料理

- かつおのフライ オーロラソース
- 胡瓜のかりかり漬け
- ごはん
- パプリカのスープ
- パイン缶

