



食育だより



2024年



いよいよ夏本番！ だんだん日差しも強くなり、気温も高くなってきましたね。朝ご飯は毎日しっかりと食べていますか？朝ご飯は1日の始まりに大切な役割を持っています。暑さで食欲が減ってしまいがちですが、夏バテしないようにしっかりと食べましょう！水分補給も忘れずに、元気に過ごしましょう。

新高山めぐみ幼稚園



暑い夏を元気に過ごそう！ 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！

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。



◎ 冷たい料理で食欲アップ！

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、油を使って炒めたり、ドレッシングで和えて食べると◎



③ 主菜を必ずつけましょう

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、魚、肉、大豆、卵のどれかは毎食食べましょう。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ので、ビタミンB1を多く含む、大豆・豚肉・うなぎ・レバーがオススメです！



しらすとごまでカルシウムアップ！ しらす入り胡瓜納豆

材料

- しらす干し 3g
- 胡瓜 5g
- 納豆 15g
- 醤油 少々
- 白ごま 少々



作り方

- 胡瓜は薄くスライスして塩もみし、余分な水分をぬく
- ボウルに材料をすべて入れて、よく混ぜ合わせたら完成！

7月の薬膳料理



太刀魚の塩焼き

中華風春雨サラダ

ごはん

茄子と油揚げのみそ汁

すいか



旬の食材【 太刀魚 】



太刀魚は1年通じておいしいですが、特に夏に脂がのり、旬を迎えます。ビタミンDが豊富で、ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の成長を促進し、骨粗しょう症を予防します。

《調理のコツ》

- 骨が鋭いので調理の際は気を付けましょう。
- 表面の銀色の色素をこそげとって調理しましょう。

旬の食材【 なす 】



油との相性は◎ですが、油の吸いすぎには注意。煮物などにする場合も、一度高温でさっと揚げてからの方が旨みが出る上、色の変化が抑えられます。使う用途は非常に幅広く、煮てよし焼いてよし炒めてよしです！

旬の食材【 胡瓜 】



胡瓜のヘタの部分にある、苦味のもととなるクルルビタシンという成分。色々な種類がありますが、中でも胡瓜に含まれるクルルビタシンCは、唾液や胃液の分泌を助けて食欲増進の効果も期待できます。また胡瓜に含まれるカリウムが余分な水分を外に出してくれるので、むくみ解消に効果があります。

旬の食材【 すいか 】



スイカの約90%は水分です。甘い果汁は即効性のエネルギー源になるので、夏場の水分補給・エネルギー補給にピッタリ◎

スイカには、食事で摂り過ぎた塩分を尿中に排出する働きがある「カリウム」が豊富に含まれています。むくみ解消や、高血圧予防効果に期待ができます。冷蔵庫でしっかりと冷やして美味しく食べましょう！

