



給食たより

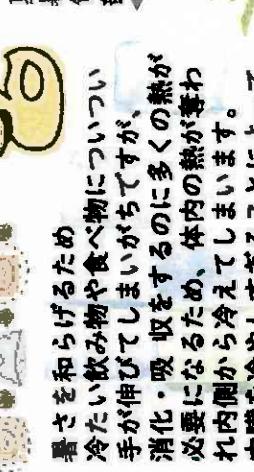


ようやく梅雨が明け、キラキラ眩しい夏の力強い日差しが、夏の訪れを感じさせてくれます。夏はきゅうりやなすなどの野菜がおいしい時期。子どもたちに夏野菜の美味しいさを伝えられるように食育活動にも取り組んで行きたいと考えています。

七夕の夜、天河を挟んで離れ離れになつた織姫と彦星が、年に一度だけ会うことができるといふ伝説に基づいた星祭りの行事です。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。また、七夕には、そうめんを食べる風習があります。中国伝来の索餅(さくべい)：小麦粉と米粉を練つて細の形にしたお菓子)がそうめんへと変化して広まり、七夕にそうめんを食べるようになります。園も7日の給食は、七夕メニューです。

暑さを和らげるため冷たい飲み物や食べ物について、手が伸びてしまいがちですが、消化・吸収をするのに多くの熱が必要になるため、体内の熱が奪われ内側から冷えてしまいます。内臓を冷やすすぎることによつて、血液が十分に胃や腸に行かなくなってしまい腸の働きが低下し、便秘や免疫力の低下により風邪をひきやすくなってしまいます。体調を崩さず夏を乗り越えるためにも冷たいモノの摂り過ぎに注意しましょう。

夏野菜



夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。旬の食材は栄養もたっぷり。これから季節に食べたい夏が旬の食材の一部をご紹介します。

どうもろこしは炭水化物を主とし、ビタミン、ミネラル類、食物繊維が多く含まれています。収穫後時間とともに味も栄養も落ちてしまいます。買ったその日のうちに食べるのがおすすめです。

ミネラルなどの栄養成分は粒の根もどに多いので、丁寧に粒をはずして食べるとより多くの栄養が摂れますよ。枝豆は大豆になる前の豆です。豆と野菜の両方の栄養的特徴を持ち、豆としてはたんぱく質、ビタミンB1、カルシウム、鉄分などが含まれ、緑黄色野菜としては、大豆にはないビタミンCが含まれます。「成長のビタミン」と呼ばれるビタミンB2や葉酸、食物繊維も豊富に含まれています。

夏はすいかの美味しい季節です。すいかは体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。また汗で失われた水分や無機質(ミネラル)と補うことができます。暑い夏にはもってこいの食べ物です。

身につけたい食事のマナー

音を立てない、音を出すことに集中して、自分の咀嚼音に気がつかないことも、食べながらわななれば、それが悪いことだと知りません。教えてもらわなければ、気がついたタイミングで都度注意をして、良いお手本を示してください。しっかりと口を開じてよく噛むことで、唾液の分泌がよくなり、消化吸収の手助けになります。

夏の食事のポイント

夏は体に暑さがこもり、たくさん汗をかくとエネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。また、暑くて食欲が出ないこともあります。そんな時に、おすすめの食品はビタミンB群がたくさん含まれている豚肉です。その他にも、レバーやうなぎ、胚芽米、えだまめなどもビタミンB群が多いのでおすすめです。