給食だより

こでまり保育園　第５号
平成２７年８月31日

８ 月も終わりですがまだまだ厳しい暑さが続いていますね。保育園の畑では毎日のようにトマトやナス、ピーマンなどの夏野菜が収穫されています。子どもたちが楽しそうに給食室に届けに来てくれます。

先日は年長児そらぐみさんと一緒に収穫した「しそ」でしそジュース、ふりかけも作りました。自分たちで収穫し、作ったものは味も格別なようです。

夏ばてとは

夏は身体に熱がこもり、たくさん汗をかく事でエネルギーを作り出すのに必要なビタミンＢが排出されてしまいます。それに加え冷たい食べ物や飲み物、冷房などで身体が冷えると消化機能が低下し、食欲がなくなり栄養不足の悪循環になってしまいます。

また、最近では「夏やせ」ではなく「夏太り」の人も増えてきているそうです。エアコンの効いた涼しい環境で、水分や糖分の多いジュースを飲みすぎるとむくみの原因になります。冷えた食べ物は甘みも油分も感じにくいのでアイスやプリンなど冷たいデザートの食べ過ぎには注意しましょう！

旬の野菜「ゴーヤ」

ゴーヤは別名ニガウリともいい、苦味が特徴の南国の野菜です。

●ゴーヤの栄養と働き

ゴーヤは栄養価が高く、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄分を豊富に含みます。ゴーヤのビタミンCは加熱に強く、調理しても栄養素がほとんど壊れません。夏バテ防止、美肌美白、体脂肪の増加を防ぎ太りにくくしたり、血糖値の低下にも効果があります。

●ゴーヤの選び方

イボが密集していてハリとツヤがあるもの、ずっしりと重量感があるものを選びましょう。

●ゴーヤ豆知識①　「乾燥ゴーヤで栄養価倍増！」

天日干ししした「乾燥ゴーヤ」は、生のゴーヤに比べると栄養価が高く、カルシウムは 15 倍、ビタミンCが 10 倍、鉄分は 30 倍にもなります！

●ゴーヤ豆知識②　「苦味を抑えるには！」

１．塩もみする　　２．冷水でさらす
３．下茹でする　　４．油で調理する
５．かつお節を使う　　など

かつお節にはゴーヤの苦味を吸着する働きがあります。油での調理も苦味を感じにくくしてくれます。

夏ばての時に食べたい食材

①**トマト**　冷たく冷やしたトマトを食べる事で口の中に清涼感がひろがり、神経を鎮める作用があります。

②**かんきつ類**　かんきつ類には疲労回復の効果があります。かんきつ類の酸味は食欲増進効果があり、身体に速やかに浸透し夏の疲れを癒します。

③**豆腐**　豆腐は良質のたんぱく質で栄養価も高く、口当たりもいいので、冷奴などでさっぱりと食べるのがお勧めです。

④**豚肉**　疲労回復に効果があるたんぱく質やビタミンＢ１が豊富です。食欲増進効果のあるしょうがと組み合わせたしょうが焼きなどは特にお勧めです。