



# 給食だより

こでまり保育園  
平成 22 年 8 月 3 日

ジリジリと厳しい暑さが続いています。

外から聞こえるセミの声でよりいっそう暑さを感じますね。そんな暑さの中、子供たちは毎日プール遊びや外遊びで夏を元気に過ごしています。

この暑さで食欲が落ちているお子様もいるようです。そうめんや冷奴などのどごしのよいものを取り入れたり、食欲を増進させる働きがある酢や柑橘類、梅干しなどを使ったメニュー、ごま油やカレー粉などの香辛料をつかった料理を取り入れてみましょう。食欲不振による栄養不足を防ぐことが出来ます。

## 夏の暑さ対策は万全ですか？

いつもの生活を少し変えるだけで、暑い夏をさわやかに乗り切れます！

### 夏バテ対策

- ・こまめに室内温度調節  
(扇風機を活用、窓を開けて換気を)
- ・水やお茶などをこまめに飲む
- ・冷たい飲み物をガブ飲みしない
- ・消化に良いものを食べる
- ・汗をかく



夕方の涼しい時間帯に散歩をしたり、お風呂で半身浴をするなど、汗をたくさんかきましょ。汗をかいたら水分補給を忘れずに！

- ・体の中の老廃物を出して、血のめぐりをよくしましょう！

上手に体調管理をして、暑い夏を乗り切らましょ！

## 小松菜のサラダ (こども5人分)

- |           |            |
|-----------|------------|
| ・小松菜 150g | ・ベーコン 25g  |
| ・もやし 80g  | ・マヨネーズ 15g |
| ・しょうゆ 5g  | ・すりごま 3g   |

小松菜は、もやしは下茹でし、絞って食べやすい大きさに切る。ベーコンはカリカリに炒める。

マヨネーズ、しょうゆ、ごまで和える

7月に入ってきた新メニューですが、子どもたちにも好評でした。ご家庭でも試してみてください！



## 旬の野菜 「オクラ」



オクラのネバネバの正体は、ペクチンとムチン。ペクチンは水溶性食物繊維なので、コレステロールや血圧の低下にはたらき、動脈硬化、高血圧、糖尿病の予防に効果があり、便秘や下痢などを防ぐ整腸作用もあります。ムチンは胃の粘膜を保護して胃が荒れるのを防いだり、肝機能や腎機能を強める作用もあり、老化を予防します。オクラの食物繊維量はごぼうやかぼちゃ以上で、便秘にも効果があります。

### オクラの選び方・保存方法

緑色が濃く鮮やかなもの、切り口が新しく産毛でびっしり覆われているものが新鮮です。大きすぎないものを選びましょ。

オクラは冷やしすぎないように、ポリ袋や新聞紙に包んで冷蔵庫に保存します。使い切れない時は、ラップなどに小分けにして冷凍保存しておくとう便です。

### オクラの調理法

水洗い後、塩をふって表面をこすり、産毛を取り除いて調理すると色鮮やかで食感もよくなります。主な栄養成分はカロテン、ビタミン B1、B2 やビタミン C などで。効果的にオクラの栄養を摂るためには生で食べるか、スープにして汁も飲む料理がベスト！炒め物や揚げ物も効率よく吸収できます。細かく刻むほどネバネバが増すので、料理に合わせて切り方を変えてましょ。

## 果物を冷やして食べると美味しいのは？

果物の甘味はブドウ糖と果糖によるものですが、このうち果糖は低温だと甘味を強く感じます。だから果物は冷やして食べるほうがおいしいのです。但し、あまり冷やし過ぎると香りがなくなり、舌の感覚もマヒし、せっかくの甘味を感じなくなってまいます。

特に熱帯でとれるバナナやパイナップル、マンゴー、パパイヤなどは冷気に弱く、皮や果肉が変色したり、くぼみや斑点がでてきたりまいます。

果物は、冷蔵庫に入れっぱなしにせず、食べる一時間位前に冷やし始めるとよいですね。

