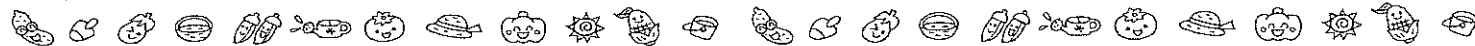




暑い日々が続いていますが、そんな暑さに負けない子ども達の元気な声が給食室にも届いています。8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから、野菜について「もっと知って、食べて欲しい」という願いを込めて「野菜の日」とされています。野菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を防ぐほか、免疫力を高め、ストレスや風邪などの予防にも効果的です。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。夏野菜を食べて夏を元気にすごしましょう！




朝ごはんて元気モリモリ!


7月の給食のおやつに【くまくんケーキ】というお菓子を出しました。そのおやつは『くまくんのあさごはん』という絵本をモチーフに作り、子ども達に朝ごはんをしっかり食べて、一日元気に過ごしましょうということをお絵本やおやつを通して伝えました。

朝ごはんの効果

1.頭が目覚める

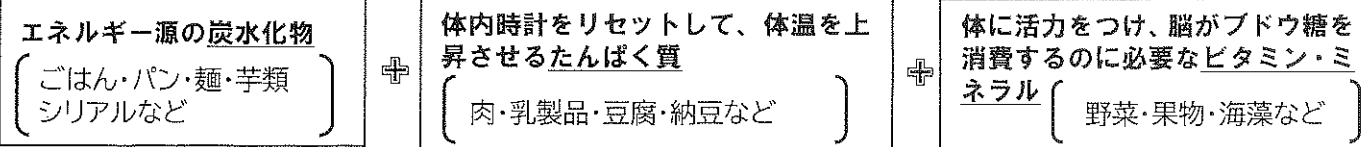
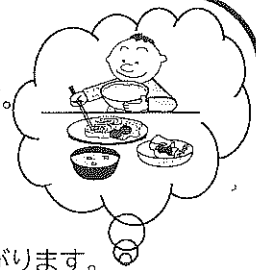
脳にエネルギーが供給されて、集中力や作業能力、学習能力、日中の記憶力が高まると言われています。

2.体が目覚める

食べものが消化、吸収されてエネルギーになる他、体温が上昇したり、五感が刺激されたりします。

3.うんちがしたくなる

食べものが口に入って胃に送られると、小腸や大腸が動き始めて内臓が目覚まし、朝の排便につながります。

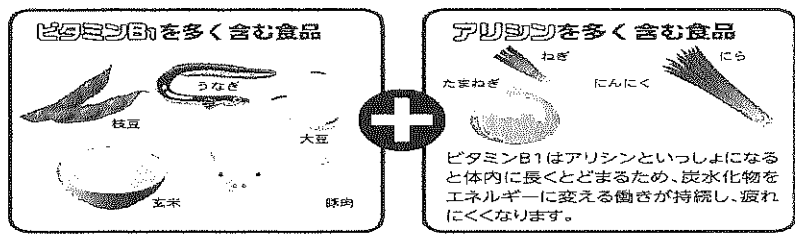


**塩分のとりすぎに
注意しましょう!**

熱中症予防には塩分の補給が必要だと言われますが、子どもの1日当たりの塩分摂取目標量は、6~11 ヶ月が 1.5g、1~2歳が 3g 未満、3~5歳が 3.5g 未満と少量です。普段の食事は必要以上に味を濃くせず、旨味のある出汁やツナ、椎茸などを使い薄味でも満足感をアップさせたり、体内で塩分を排出させる効果のあるカリウムの多い食品(海藻・豆類・果物など)を積極的に摂取して、減塩を意識した食事を心がけましょう。

なぜ夏バテするの?

体温が上昇すると、発汗等で体温を下げようとします。夏は、大量の汗をかきやすく、水分に加えてナトリウムやミネラルなど、身体の調子を整える栄養素も排出され、体内のバランスが崩れ、体力が消耗し、夏バテを引き起こします。また、ビタミン B1 が不足すると糖質がうまくエネルギーに利用されない為、食欲の低下やだるさ、疲れなど夏バテの症状が出てきます。ビタミン B1 を多く含む食品を積極的に食べて、夏バテを予防しましょう。



白身魚のずんだ焼き

(材料 4 人分)

- 白身魚 4 切れ
- 酒 小さじ 1
- 塩、こしょう 少々
- 枝豆(むき身) 50g
- マヨネーズ 大さじ 3
- 味噌 小さじ 1

(作り方) ※オーブンを 180 度に予熱しておく

- ①魚に酒、塩、こしょうで下味をつける
- ②枝豆は茹でてさやから出し、すり鉢やフードプロセッサーなどですりつぶす
- ③②にマヨネーズと味噌を入れて混ぜ合わせる
- ④鉄板にオープンシートを敷き、魚を並べて③のずんだをのせ、180度のオーブンで15分~20分焼き、火が通ればできあがり