



今年は梅雨明けがおそく、じめじめした日が続いています。

これからは太陽が照りつける暑い夏がやってきます。

暑さの厳しい8月は、体に熱がこもります。たくさん汗をかき、エネルギーを作りだすときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。(ビタミンB1、B2をたくさん含む食材は豚肉、豆腐、いわし、枝豆、納豆などがあります)

それにより身体がだるくなり、眠くなります。

暑さを乗り切るためには、食事や睡眠などが大切になります。

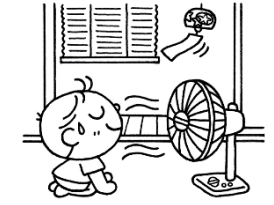
夏場は食欲が落ちることが多く、ついつい冷たいものに偏りがちになることも多いと思います。この時期は、不足しがちな栄養素を補給するために旬の野菜をたくさんとりましょう。

食育体験

7月は、もも組さんに給食で使う食材のとうもろこしの皮むきや、ゴーヤ、とうがん、オクラ、すいかなどを実際に触ったり、においをかいだりしました。とうがん、ゴーヤ、すいかは子どもたちの目の前で包丁で切り、中身をみせてあげました。とうがんは初めて見る子が多く、「中身は何色かな？」と聞くと皮と同じ色の「みどり～」と言う声が多く、実際に切ると中身は白で子どもたちはびっくりしていました。その日の給食の献立の「とうがんのそばろ煮」は、今までは人気が無いメニューでしたが、今回とてもよく食べていて驚きました。食材に触れる体験を通して、子どもたちにも食材や給食に興味をもってもらえたら嬉しいです。今後も秋野菜なども食材に触れる機会を作りたいと思います。



夏バテ予防に良い食事



暑い夏は子どもたちの食欲も落ちてきます。給食には、ほてった身体を冷やす夏野菜や冷やしうどんなど入れて食べやすくしています。また梅や酢など酸味がある献立も入れています。酸味のあるものを摂ることで、唾液と消化液が分泌されて、食欲促進につながると言われています。また酢に含まれるクエン酸は疲れをとる作用や、殺菌効果も期待できます。子どもにとって、甘味や塩味は好まれる味なので、受け入れやすいですが、酸味は1～2歳児には苦手なことも多いです。様々な味の体験を積み重ねていくことで酸味を受け入れられるようになっていきます。酢の物もだし汁を加えたり、野菜などを入れて酸味をやわらげ、食べやすく工夫しています。



今月の給食では、枝豆ごはん、あじの南蛮漬け、酢の物、かぼちゃのポタージュ、納豆の中華和え、など夏バテ予防のメニューを取り入れています。今月は枝豆入りごはんのレシピを紹介させていただきます。

枝豆しらすごはん

＜材料＞大人 2人分 子ども2人分		＜作り方＞
米	2合	① 米は洗って、水につけておく。
枝豆	10g	② 枝豆は茹でてさやから出す
しらす干し	30g	③ ②の枝豆としらす干し、塩を入れて炊く
塩	小さじ1	※お好みでごまをかけても美味しいです

◎枝豆は茹でて子どもと一緒にさやから出すのも楽しいですね。

栄養士より

