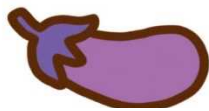


19日は食育の日

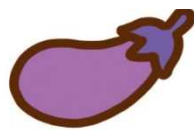


夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、毎日食べましょう。トマト…赤い色に含まれるリコピンは、血管を丈夫にし、がん予防に効果があります。

きゅうり…ほとんどが水分で、「世界一栄養のない野菜」などと言われることもあります。むくみを取り、ほてった体を冷やす作用があるため、熱中症予防に役立ちます。

なす…夏野菜のなかでも体を冷やす効果が強く、胃液の分泌を促進する作用もあるので、夏バテ予防や回復に効果があります。



冷たい飲み物に注意

夏は、冷たい飲み物をつい飲んでしまいますね？熱中症予防には大切なことですが、取りすぎには注意が必要です。清涼飲料には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物スイカなどを与え冷やしすぎには注意しましょう。

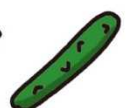


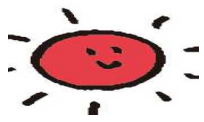
今月の食材は なす



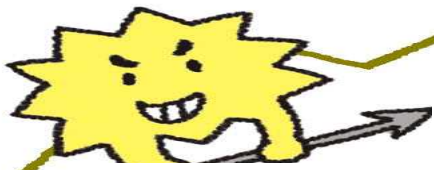
なすの原産地はインドです。日本全国で栽培されています。日本でよく知られている品種は、丸なす・長なす・米ナス・長卵形なすなどがあります。なすを選ぶポイントは、皮にハリがあり、皮の色が濃いものでヘタのとげが鋭いものが新鮮です。

園では、なすを薄く切って油で炒めた、たぬき汁を給食でいただきます。





8月の食事のおたより



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- 1 食品の購入・・・肉・魚などは汁がもれないようビニール袋に入れる。(できれば保冷剤と一緒に) 冷蔵冷凍のものは、最後にカゴに入れ早く帰って冷蔵庫へ。
- 2 家庭での保存・・・冷蔵・冷凍のものは、帰ったらすぐに冷蔵庫へしまう。(庫内は7割程度に) 肉魚は、他の食品に触れないようチルド室等に入れる。
- 3 準備・・・こまめに手を洗う。野菜はよく洗う。肉、魚は生で食べるものから離す。また肉魚を切ったら、洗剤でよく洗い最後に熱湯をかけて消毒する。(肉魚用・野菜用と包丁まな板を用途別に分けるとよい。)
- 4 調理・・・作業前に手を洗う。加熱は十分に(目安は中心部の温度が75度で1分間以上)電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする。
- 5 食事・・・食事の前に手を洗う。長時間室温に放置しない。盛り付けは、清潔な器具食器を使う。
- 6 残った食品・・・作業前に手を洗う。時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる。温めなおすときは、十分に加熱する(目安は75度以上)。手洗い後、清潔な器具、容器で保存。早く冷えるように小分けにする。

○食中毒予防の3原則…食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」



今月のレシピ

なすのたぬき汁

材料(1人分)

なす 50g いため油 1g みそ 8g
煮干し 4g 長ねぎ 5g

作り方

- ① なすは、縦2~4つ割りにして小口切りにし水に放してアク抜きをする。長ねぎは小口切にする。
- ② 鍋に頭とわたを取った煮干しと分量の水を入れしばらく置いてから火にかけ、煮立ったら火を弱めてアクをこまめにすくい取り 10分ほど煮だしてから煮干しを取り出しだし汁をとっておく。
- ③ なすの水気をよくとり、鍋に油を熱し炒める。
- ④ だし汁を加え、なすが煮えだしたらだし汁で溶いたみそを入れ最後に長ねぎを入れてひと煮たちさせ、火を止める。



今月の食材クイズ

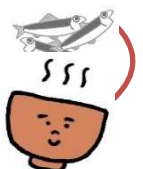
普通のトマトとミニトマト、栄養成分が多いのはどちらでしょうか?

- A 普通のトマト B どちらも同じ
C ミニトマト

同じ量で比べるとリコピン、ビタミンC β-カロテン、食物繊維のいずれの栄養成分もミニトマトのほうが多く含まれています。

(C ミニトマト)

煮干しダシの味噌汁です。
ご家庭でもぜひ作ってみてください。おいしいよ!





主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶかつおぶしでしをとっています。

(月~金曜日の提供目安)
585 23.4 17.6 1.8
昼食+おやつ

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), 午後おやつ (Afternoon Snack), and nutritional values (Energy kcal, Protein g, Fat g, Carbohydrate g). Rows list various meals like 'かじきの地中海ソテー', 'カレー', 'ハンバーグ', etc., with their ingredients and corresponding snack items like 'ミルク', 'パン', 'お茶'.