

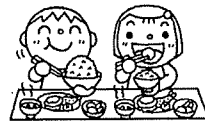


8月 給食だよ!

令和6年8月9日
乃木保育所
栄養士 和田智美

照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じる頃となりました。今年も厳しい暑さが続いています。夏バテで食欲が低下していませんか。そんな時は、少し酸味を使ったさっぱりとした料理や、食欲が増進するスパイスを使った料理などにすると食べやすくなります。また、休養、睡眠など規則正しい生活リズムにも心がけて元気に過ごしましょう。

～熱中症予防に効果的な食材紹介～



熱中症を予防するには様々な栄養素が必要です。それぞれの栄養素は食べ合わせに注意することで吸収がアップするものも多くなります。食事内容を工夫することで熱中症対策になるので、参考にしてみてください。

《熱中症予防に効果的な成分・食材》

- ・**ビタミン B1** …糖質をエネルギーに変え、疲労回復してくれる食材
(豚肉・うなぎ・大豆製品・ハム・きのこ類など)
ビタミン B1 は玉ねぎ、ニラなどに含まれるアリシンと一緒に食べると体に吸収されやすくなります。
- ・**ビタミン C** …免疫力を高め、紫外線のダメージから助けてくれる食材
(トマト・赤ピーマン・じゃが芋・キウイ・オレンジなど)
- ・**カリウム** …利尿作用があり、体にこもった熱を排出してくれる食材
(きゅうり・モロヘイヤ・ほうれん草・アボカド・里芋・バナナ・メロンなど)
- ・**クエン酸** …疲労回復が期待できる食材
(梅干し・酢・レモン・柑橘類など)

また、保育所のごはんにも混ぜている「押し麦」には、白米に比べ**ビタミン B1 が約1.4倍、カリウムが2倍も含まれているので、麦ごはんにするのもおすすめです。**

8月31日は「野菜の日」



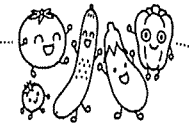
8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。成人で1日350～400g、乳幼児期で180～240g摂ることが望ましいとされています。旬の夏野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。野菜のパワーで暑い夏を乗り切りましょう!

☆夏野菜を食べるメリットとは☆

夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。旬の野菜はみずみずしく、栄養素がたっぷりと詰まっています。特に、夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムの利尿作用により体から熱を出して、ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。

野菜は生よりも加熱したほうがかさが減り、野菜が苦手なお子さんでも食べやすくなります。そこで、「夏野菜たっぷりのタコライス」を紹介します。誕生会でも子どもたちに好評でしたので、おうちでも是非作ってみてください!

《野菜たっぷりタコライス》



材料(4人分)

- ・豚ミンチ …200g
- ・玉ねぎ …1個
- ・ピーマン …2個
- ・人参 …1/2本
- ・なす …100g
- ・トマト(トッピング用) …1個
- ・レタス(トッピング用) …40g
- ・かけるチーズ(トッピング用) …40g
- ・ケチャップ …80g
- ・カレールウ …60g
- ・ウスターソース …10g
- ・油 …適量
- ・水 …400ml
- ・ごはん …適量

作り方

- ①トマトは1cmほどの角切り、レタスは千切りにする。(トッピング用)
- ②他の野菜は細かく刻む。
- ③鍋に油を入れてミンチを炒め、肉に火が通ったら②の野菜を入れて炒める。水と調味料を入れて5分程煮る。
- ④お皿にごはんを入れ、ソースをかけたらトッピングをのせて出来上がり。

※タコライスはメキシコ料理の「タコス」の中身をごはんの上にのせた料理です。また沖縄発祥の郷土料理です。ご家庭にある野菜でアレンジしたり、野菜を細かく刻むことで食べやすくなります!