



給食だより

2019年 立派り心と保育園

8月

このゼリーの中には入っている種は貴重なのよ

ゼリー部をつぶして切るとアミノ酸の80%が台無し!

種を切らないほうがいいよ

POINT

トマトはゼリー部こそ旨みのもと!

出汁の代わりにするほどアミノ酸が豊富なトマト。ゼリー部分には実の4倍量が含まれています。

トマトはゼリー部分に7割はアミノ酸(アミノ酸)糖類(糖質)と栄養成分(80%)を豊富に含んでいます!!

夏本番!! 厳しい暑さが続く毎日です。夏バテを予防するために食事のバランスを考えたまめな水分補給などは必ず行いましょう!! 夏野菜の栄養も上手に取り入れて暑さをのりきりしましょう!!

夏!! いよいよ「トマト」! 夏場の疲労回復や内臓の働きを活性化!! 朝晩「トマト」はリコピンの吸収を最大!!

「トマト」のリコピンは油との相性もよく、吸収をアップさせるので、朝食に「トマト」を炒めては、このかたでしかありません!!

夏バテの予防に「トマト」は、夏の定番野菜!!

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです! 思った以上に力のある作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。

園の食育ではトウモロコシの皮むきも取り入れられています!!



生のトウモロコシをゆいてミキサーにかき、牛乳を加えてスープレシピにしてはいかかでしょうか。夏場は冷たいスープも人気です!!

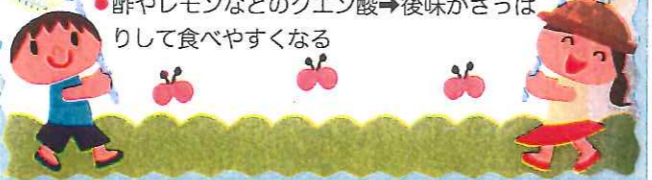
夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょ。

- 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素
- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
 - ビタミンC (野菜・果物)
 - ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
 - ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



きゅうりは暑い夏の食卓の定番。ビタミンC・ミネラルや血液サラサラ成分も多く含まれます!! きゅうりお尻の部分に糖度も高く栄養たっぷり!! (花のついていない部分) きゅうりの皮は園のきゅうりもぜひ観察しよう!!

夏の食生活特集

梅雨が明ければ、暑い夏も本格的になります。からだを動かさず、ただじっとしていても汗がふき出します。とうぜん水分も欲しくなり、ジュースやコーラに手がのびるといふことになります。

1日に100g以上の砂糖は赤信号です!

ジュースやコーラなどに手がのび、1缶飲むたびに砂糖を23~27gとっているということになります。砂糖をとりすぎると...

ジュース、コーラの中には砂糖がいっぱい!



こんなに砂糖が入っていますよ!

●肥満の原因

砂糖は高エネルギー食で、消化吸収がよく、余分なエネルギーは脂肪として体内に蓄積されます。



●胃を悪くする

砂糖を多くとると、砂糖液が胃の粘膜に対して刺激し、胃液の分泌過多となり、胃にかいよが生じやすくなります。



<p>主菜は、きょうは魚、明日は肉と、一日おきに</p>	<p>卵は一日1個、大豆製品は毎日</p>	<p>野菜は毎食、果物は一日1回</p>
<p>牛乳は、おとな一日1本、子ども2本</p>	<p>お家のかたへ 毎日の献立づくりのポイント</p>	
<p>いも類は週に2~3回</p>	<p>油は毎日大さじ1ばいを料理に</p>	<p>朝昼晩、朝食3回!</p> <p>ご飯、パンは日に2~3回</p>
<p>海そうは二日に1回</p>	<p>同じ食品をくり返し食べない。一日30品目を目標に</p>	<p>和・洋・中華風など、いろいろな料理形態をとりまぜて</p>

キャベツの皮には多くのビタミンCを多く含んでいます!! キャベツの皮の有効利用は、これにみそを混ぜておろし、おろしを絞って、おろしを絞って、おろしを絞って...

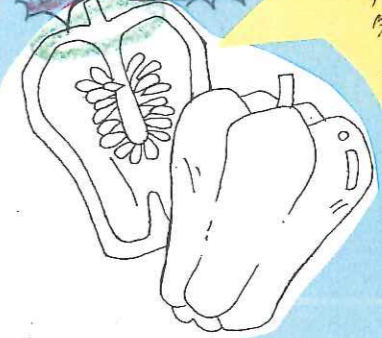


おま、は生魚食品

- ① 保存は野菜室がベスト! 夏は冷蔵庫の野菜室へ
- ② おまは石きずきに注意!! 炊飯器の時に、おまをカゴに入れて、おまをカゴに入れて、おまをカゴに入れて...

旬の食べ物 ピーマン

ナス科の植物です。とうがらしの仲間のうち、からくなくて大きなものをフランス語で「ピーマン」といい、それがそのまま名前になりました。熟しきらないで皮にツヤがあって、こい緑色をしているものを日本では「ピーマン」と呼びます。フランスやタイでは、熟した黄色いピーマンや、赤いピーマンも食べます。夏の太陽をいっぱい浴びたピーマンは、ビタミンAやビタミンCがいっぱいです。肉と一緒にいためたり、フライにして食べるとおいしいですよ。



ピーマンの種には、実より多くの「カリウム」が多く、塩分を体外へ排出する効果があるとから血圧を下げる栄養素も含まれます。又、血液をサラサラにする成分は種と白いワタに多く含まれています。