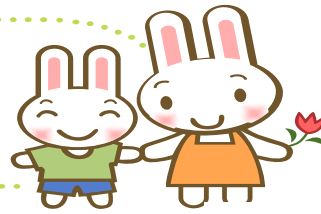




食育だより
ふたばっこ



第二双葉幼稚園
給食室
令和 5年度 8月号

夏野菜に注目!

8月は、夏休みなどで家族で一緒に過ごす時間が増え、ついつい夜更かしをしてしまいがちだと思います。そこで今月は生活リズムをと整えるために日頃から気をつけるべきポイントをお伝えしたいと思います。夏の暑さに負けず、元気に過ごして下さい。

★生活リズムを整えるポイント★

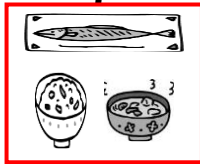
<早寝・早起き・朝ごはん>

昼間は、十分体を動かしましょう。

早寝

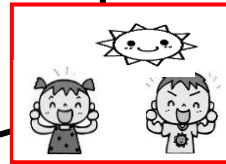


電気を暗くして入眠しやすい環境づくりを整えましょう。



朝ごはん

早起きをして、しっかり朝ごはんを食べましょう



早起き

朝の光を浴びて、目覚ましスイッチを入れましょう。



上のイラストのように生活リズムを整えていく事が大切です。子どもの成長に必要なホルモンは、寝ている時にたくさん分泌されます。しっかり睡眠ができる環境作りが大切です。また、朝の光は体内時計をリセットして、日中活動するスイッチを入れてくれます。それに加えて、朝ごはんも、様々な役割を持っている。午前中から元気に活動するために、ご家庭での生活リズムを見直してみてください。

夏野菜の旬の時期に一番栄養価が高く、私たちの体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には、水分やカリウムが豊富に含まれているものが多く、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。

トマト



真っ赤な色には栄養成分リコピンがいっぱい。加熱する事で甘みや旨みがグッと増します。また、吸収率が3~4倍にアップします。

ピーマン



ビタミンCの含有率はトマトの4倍!カロテン、ビタミンE, カリウムなども多く含まれています。加熱する事で苦味やにおいが軽減されます。

きゅうり



成分の95%が水分でビタミンCやカリウムが含まれます。酢を使った調理法で、ビタミンCを壊すアスコルビナーゼという酵素の働きを抑えてくれます。

とうもろこし



野菜の中では高カロリーで糖質、たんぱく質が主成分で、粒の根元の部分に栄養が多く含まれています。収穫後24時間たつと、栄養が半減し味も落ちるのですぐに食べましょう。

かぼちゃ



栄養価の高さは野菜の中でトップクラス、中でも豊富なβカロテン、肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。皮ごと調理がおすすめです。

なす



皮の紫色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種。ナスニンは水溶性なので水にさらすと栄養が流れてしまいます。炒めたり揚げたりすると、あく抜きしなくても美味しく食べられます。

★夏野菜カレーがおすすめです!!

いつものカレーに夏野菜のトマト、なす、かぼちゃ等を入れて作ることで栄養満点、苦手な野菜もカレーに入っていると不思議な事に、食べる事ができます。カレーなら具材の栄養を全て摂取できます。夏野菜に豊富なビタミンCなど水溶性ビタミンは汁に溶けてしまいがちですが、カレーは汁ごと食べるので栄養損失が少なくなります。(8/23 [水] 登園日の給食で提供します。)

