

給食室の窓から

2021.7

いよいよプールが始まります！

あつーい夏を元気に過ごすために、
たっぷりの睡眠と朝食は必ず食べて登園しましょう！



旬の食材で夏バテしらす

この時期の食卓は、気が付くと冷たいめん類や生野菜ばかり…なんてこともあるのではないのでしょうか。冷たいものばかり食べて胃腸も弱って食欲も低下、気だるさがなかなか抜けない…これって夏バテ？

そこで！旬の食材を上手に食べて夏バテ知らずの夏を過ごしましょう。

夏が旬の野菜や果物の特徴は、水分を多く含み体温を下げる効果があり、塩分を体外に排出するカリウムやビタミンCなどのミネラルが豊富に含まれています。

ナス、キュウリ、ズッキーニ：水分が多く、カリウム・食物繊維が豊富。

トマト：抗酸化作用のあるリコピンが豊富。加熱したほうがリコピンの吸収率がUPします。

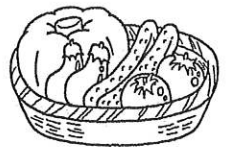
うめ：クエン酸、りんご酸も豊富でカルシウムの吸収促す効果、疲労回復の効果◎整腸作用も期待できます

青梅はシロップや梅酒にしても成分が抽出されるのでオススメです。

梅干を加熱して食べることで血行を良くします。(レンジで1分チン！減塩のものを選んで1日3粒以内に！)

オクラ、モロヘイヤ：ビタミンC、カリウムのほかに食物繊維の一種、ムチンなどのネバネバ成分が豊富です。

ビタミンCは長く加熱すると減少してしまいます。サッと塩ゆでにした後、よく刻んでネバネバ成分を引き出し、納豆や山芋などのネバネバ食品と合わせると食べやすいです。



こんな一品はいかが？

【きゅうりの梅和え】きゅうりをスライスして塩でもみ、水気を軽く絞って、細かく刻んだ梅干しで和える。

酒と塩を加えたお湯で茹でた豚肉（スライス）や茹でた鶏ささみ（むね肉）を加えると主菜にもなります。

【なすのトマト味噌炒め】（最後に刻んだトマトを加えても◎）

ナスを食べやすい大きさに乱切りし、多めのサラダ油で炒める。味噌：砂糖：トマトケチャップを2：1：1の割合で合わせた調味だれを加えてからめる。ツナ缶を加えるとパン食のおかずにもなります（チーズをのせてピザトースト風に）



「噛むと良いこといっぱい！」
脳も胃腸も元気に



弥生時代
噛む回数
3990回
食事時間
51分



現代
噛む回数
620回
食事時間
11分

出典：柳沢幸江「育てようかむ力」（少年写真新聞社）より作成

近年、柔らかく食べやすい料理や加工食品が増えています。

加えて、ゆっくり食事をする時間がない毎日の中で現代人のかむ回数は激減し、弥生時代の1/6以上、昭和初期と比べても噛む回数は半分に減っています。よく噛むことは、たくさんの健康効果をもたらします。

ゆっくりよく噛む習慣は食べるくり返しで身に付ける

噛むことは、反射起るえん下（飲み込み）とは異なり、食べることの繰り返しのよって身につく習慣です。

また、どんなものでも同じように噛むのではなく、食べものの噛みごたえや水分量、大きさによって噛み方は変わります。それと同時によく噛もうとする意識も影響します。

よく噛むポイント

* 噛みごたえのある食事 * 大人も一緒に食べて子どもの食べ方を見る * 「ゆっくり」の声掛け

* 「ながら食べ」は避ける…テレビやスマホなどの「ながら食べ」は食べることに集中できず噛む力が弱まります。