

8月食育だより

錦ヶ丘給食室

暑い日が続きますね。全国で熱中症にかかる人も多いようです。子どもは大人より熱い地面の近くにいるため、より注意が必要です。今月は、食欲増進の効果があるなど、暑い夏におすすめの食べ物を紹介したいと思います。

☆まずはやっぱり梅干し！☆

塩分に加え、疲れの元となる乳酸を分解してくれるクエン酸も含まれます。水分補給と一緒に♪

☆いろいろな酢☆

黒酢・梅酢・リンゴ酢・バルサミコ酢・玄米酢・穀物酢など！気分や料理によって使い分けるのもいいですね。最近ではブルーベリー酢などフルーティな品も。暑い夏におすすめの酢は**梅酢**。さっぱりとした後味にクエン酸も入っていて、さらに殺菌作用もあるので酢の物やおにぎり作りにもおすすめです。

☆夏野菜を食べて身体を冷やす☆

きゅうりや**トマト**、**なす**など夏が旬の野菜には身体を冷やす効果があります。ただし、食べすぎには注意です。**かぼちゃ**は夏が旬ですが血行をよくし身体をあたためる効果があります。日中クーラーの効いた部屋にすることが多い方は冷え解消に効果的です。

☆こんな野菜も☆

にがうりの苦みにも食欲増進効果があります。**三つ葉**の香りには食欲増進だけでなく、ストレスや不眠解消の効果があります。また、**モロヘイヤ**や**つるむらさき**など、夏にしか出回らない青菜類もおすすめ。モロヘイヤはさつとゆでて包丁でたたき、だし汁としょうゆでのぼして冷ややっこの上にかけてもさっぱり美味しいです。モロヘイヤやつるむらさき、オクラ、山芋などネバネバした野菜は夏バテ解消にも◎です。

☆有名なスタミナ食品にんにく&にんにくの芽☆

豚肉と一緒に摂ると、ビタミンB1の吸収率を良くし効率良くスタミナアップが期待できます。

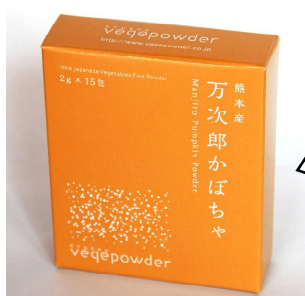
☆ついついたくさん食べてしまう、冷たいそうめんを食べる時は☆

唐辛子やワサビなど、食欲を刺激する**香辛料**や、**薬味**にねぎ、しょうが、みょうがといった辛みのある食材を加えると良いでしょう。辛み成分が血行をよくし、冷えすぎた体を温めてくれます。

☆とりあえず、枝豆☆

枝豆にはアルコールの分解を促進し、肝臓の負担の軽くする効果がありビールとの相性はバッチリです。

食品紹介♪ベジパウダー



かぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ・にんじんがあります。
野菜嫌いの子にも食べやすく食卓に取り入れやすい！
おにぎり・ハンバーグ・コロッケ・カレー・蒸しパン・パンケーキ・
スープ・ヨーグルト・ドレッシング・アイス・マヨネーズに混ぜる
など活用方法は無限大です！購入希望の方は幼稚園今屋まで。
レシピ例 * <http://www.vegepowder.co.jp/pg19.htm>

文責：今屋 枝里子