



# 8月給食だより



田町まふね隣保園 2020年度



梅雨が明け、夏本番とより厳しい暑さが始まります。  
 子どもたちは、水あそびやプールあそびで水と触れ合い気持ち良さを感じ楽しんでます。  
 水の中に入って動く全身運動では、思った以上に体力を消費してしまいます。  
 また、気温と湿度が高いこの時期は、どうしても食欲がおとろえがちになります。  
 しっかり1日3食をバランスよく食べて、睡眠をとり、生活リズムを整え夏バテを防ぎましょう。

## 旬の野菜 とうもろこし



ひげの数がそのまま実の数です。  
 ひげがたくさんついているものは実もぎょろり言ってます。  
 ひげの茶色が濃いほどよく熟しています。

ひげの茶色い部分は切りとり、緑の部分はやわらかく食べられます。食物繊維や、カリウム・ポリフェノールなどの栄養が含まれています。

栄養分は、芯の近くの胚芽部分に多い

### 包丁で切りとるもの

かぶりついて食べるや、包丁で粒をそぎ落とすと、胚芽の部分か芯に残ってしまい、最も栄養のある部分までそぎ落とされてしまいます。

### 手で実をはずしたもの

セルロースという不溶性の食物繊維でできています。さつま芋の約4倍もあります。  
 ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・E・リノール酸が含まれているので、動脈硬化の予防効果があります。

## なぜ夏バテするの? ビタミンB<sub>1</sub>をとり、元気な身体に!

夏は身体に暑さがこもります。そして、たくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。その為、身体がだるくなる・眠気が出るなど、疲労感が出てきます。

ビタミンB<sub>1</sub>は、水溶性ビタミンなので、摂りすぎても体内で必要な分しか吸収されず、残りは尿と一緒に体外へ排出されます。蓄えておくことができないので、毎日、摂取することが必要です。

## ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む疲労回復に役立つ代表的な食品 豚肉

にんにく・玉ねぎ・ニラ  
 ねぎ等を一緒に食べることで、ビタミンB<sub>1</sub>の働きを高めるといわれています。

ロース: 外側にほどよくついた月形がうま味を出します。しゃぶしゃぶ、トンカツなどあらゆる料理に適しています。

ヒレ: 低脂肪でやわらかく淡泊な味です。カツなど揚げ物料理に適しています。

もも: 脂肪の少ない赤身です。よく動かし部位のため硬いです。煮込み料理に適しています。

外もも: 適度に脂肪がのびて、ロースよりコリがある濃厚な味です。トンカツ、しゃぶしゃぶ、シチューなどあらゆる料理に適しています。

かつら: 筋肉質でかたいです。シチュー、カレーなど煮込み料理に適しています。

かつらロース: 赤身と脂肪が三層にわたってわゆる三枚肉です。角煮、西京豚、豚汁などに適しています。

もももも: (ほとんど赤身で、もももより柔らかいです。角切り、薄切り、ひき肉と利用範囲が広いのが特徴です。ローストポーク、煮込みなど、あらゆる料理に適しています。

乳幼児は、また体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達な為、月夜水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また、熱帯夜による睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができにくく、疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことが出来なくなることにも繋がります。  
 栄養・水分補給・睡眠を意識して、夏バテに負けない身体を作りましょう。