



9月 給食だより



円町ま3:ね隣保園 2020年度



8月は 厳しい暑さが続きましたが、朝晩は少しずう涼しくなり、秋の気配を感じられるようになってきました。しかし、日中はまた「また」暑い日が続きます。

子どもたちは、大人より体温調節機能が未発達な為、脱水症状や熱中症になる危険があります。引き続き水分補給を心掛けましょう。

気温の変化や夏の疲れなどにより、体調を崩しやすいので気を付けましょう。

夏から秋が旬

冬瓜 ~とうがん~

“冬瓜”という名前は、皮が丈夫で皮が細かく水分を失いにくいから常温で品質を落とさず冬まで保存ができることから、この名前がつけられた野菜です。

栄養

95%以上が水分です。カリウムとビタミンCを多く含んでいます。

ビタミンCは同じウリ科のキュウリと比較すると冬瓜は、キュウリの約2倍のビタミンCを含みます。

特徴

果肉は柔らかく、淡泊な味です。

給食では、あんかけおろし煮、汁物の具などに調理して食べます。



調理のポイント

・皮は厚くむきすぎない

少し青みを残す程度の薄さにおくことで、加熱しても柔らかくなり過ぎず、歯ごたえを残すことが出来ます。

・青臭さを和らげるコツ

たっぷりのお湯で4~5分程下茹でをすることで、そのことにより、スープや汁の味もしみ込みやすくなります。



冬瓜は、皮・ワタ・種、全部食べられます。皮はきんぴら、ワタと種は、みそ汁の具等にすると余るところなく全て食べられます。

日本人が不足しがちな...鉄

夏バテや熱中症対策として、水分や塩分摂取が知られていますが、それに加えて鉄分も重要だということが分かってきました。汗で鉄分は失われます。

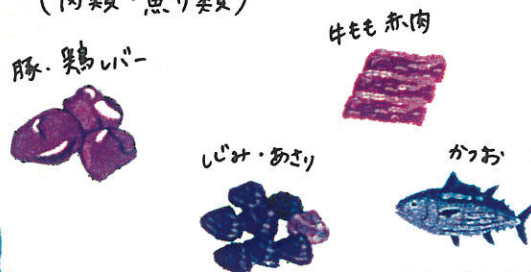


鉄は体内に3~4gあり、約70%は全身に酸素を運ぶ「ヘム鉄」です。残りは、ヘム鉄の不足に備えて肝臓などに蓄えられている「備えの鉄」です。これらの鉄が少なくなると鉄欠乏性貧血が引き起こされてしまいます。

食品に含まれる鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分けられ、吸収率に差があります。

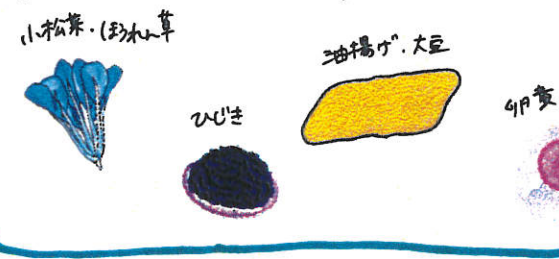
「ヘム鉄」吸収率15~25%

動物性食品に多く含まれ吸収しやすい鉄 (肉類・魚介類)

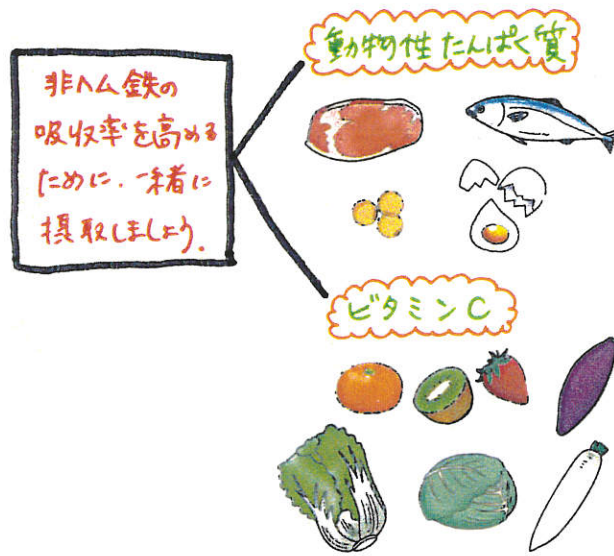


「非ヘム鉄」吸収率2~5%

植物性食品に多く含まれ吸収が難しい鉄 (野菜類・海藻類・豆類)



鉄は、単独では身体の中に吸収されにくいので、食材を上手に組み合わせる事が大切です。

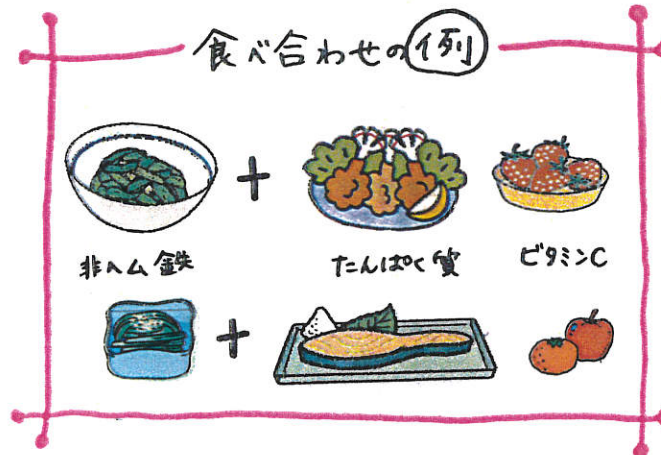


非ヘム鉄の吸収率を高めるために、一緒に摂取しましょう。

動物性たんぱく質

ビタミンC

食べ合わせの例



★気を付けよう!

鉄の吸収を妨げるタンニン



タンニンは、コーヒー・紅茶・緑茶などに含まれます。食事の前夜1時間は、これらの摂取は避けて、タンニンの少ない麦茶やほうじ茶を飲むようにします。