



夏を超える暑い日々が続いています。この季節は、食欲も低下傾向にあるため、のど越しの良い、冷たいメニューの食事が多くなりますが、冷たいものは胃腸の機能を低下させる原因にもなりますので、温かい料理や汁物を1品加え、弱った胃腸を労わるようにしましょう。また、大量の汗をかき、体内から水分が放出されますので、喉が乾く前に、こまめな水分補給を行い、脱水状態にならないようにしましょう。

あかのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

さいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、そば、じゃがいも、さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、ホウレン草、人参、みかん、りんごなど

水筒の衛生管理に気をつけよう！

ひつじぐみ以上のクラスでは、毎日水筒をご用意いただいておりますが、水筒の衛生管理は万全でしょうか？水筒は、直接口をつけることが多いため、正しく洗浄しないと、汚れやカビの発生に繋がります。金属製水筒にスポーツドリンクや果汁ジュースを入れると、水筒内部の金属成分が溶け出します。最近の金属製水筒はフッ素コーティングがされていますが、長年使うことで内部に傷がつき、金属がむき出しの状態になるため、スポーツドリンクや果汁ジュースを入れるのは避けましょう。また、ふたやパッキンは全て取り外し、中性洗剤を使って柔らかいスポンジで洗いましょう。本体を洗うときは、柄付きスポンジがあると便利ですが、ない場合は菜箸でスポンジをはさみ、輪ゴムで留めたものでも代用できます。水筒に傷がついてしまうと、サビや汚れの原因になるので必ず柔らかい素材で洗いましょう。水筒の細かい部分は、綿棒や細いブラシで掃除し、水分が残らないように十分に乾かすことも大切です。茶渋は、酸素系漂白剤を使って取ります。決して塩素系漂白剤は使用しないでください。子どもたちが毎日口にするものですので、こまめな洗浄をお願いします。



土用の丑の日



「土用」とは、立春・立夏・立秋・立冬前の約18日間のことで、四季の変わり目の期間を意味し、「丑の日」は十二支の丑を示しています。昔は、子丑寅…の干支を年だけでなく、日の考え方にもあてはめていました。干支には12種類の動物がいるため、12日ごとに丑の日がまわってきます。土用の約18日間に巡ってくる丑の日を「土用の丑の日」と呼びます。

2022年の夏季の土用の丑の日は7月23日(土)と8月4日(木)と2回あるのが特徴です。

昔から、夏の土用の丑の日は、滋養があるものを食べるのが風習になっていて、代表的な食材がうなぎです。

うなぎは疲労回復に効くビタミンA・B群が多く含まれ、夏バテ防止におすすめの食材です。



旬の野菜を食べよう！



《ゴーヤー》

ゴーヤーは、ビタミンCが多く含まれています。通常、ビタミンCは加熱すると壊れやすいのですが、ゴーヤーに含まれているものは、熱に強いのが特徴です。

ゴーヤーの苦味成分は「モルデシン」といい、胃腸の粘膜を保護し、食欲を増進させる効果があります。暑さで食欲が低下するこの季節にぴったりの食材です。

ゴーヤーを下処理なしで調理すると、苦味があり食べにくいので、種とワタを入念に取り除き、薄切りにして塩もみ・茹でる・水にさらすなどの下処理を行うと、苦味が和らぎます。ただし、苦みが和らぐ分、栄養成分も流れ出てしまうので注意しましょう。油や肉類などと一緒に調理すると、苦味が和らぎ、食べやすくなります。

～美味しいゴーヤーの選び方～

ハリとツヤがあって、重いものを選びましょう。ゴーヤーは、成長していくにつれて、イボが大きくなり色が薄くなり、苦味が和らいでいきます。苦みが好きな方は、表面の緑色が濃く、イボが小さく密集しているものを選び、苦みが少ないゴーヤーを選びたいときは、色が薄く、イボが大きくて密集していないものを選びましょう。白ゴーヤーは、サラダゴーヤーとも言われ、苦みが少ないので生食にも向いています。



食育通信
～食育月間・三色食品群～

6月9日(木)にほしぐみ、6月10日(金)にばらぐみで三色食品群の話をしました。「赤…肉・魚・牛乳・卵で身体をつくる」「緑…野菜・果物で体の調子を整える」「黄…ごはん・パン・麺で熱や力になる」を伝え、食材が何色のグループになるかクイズを出しました。牛乳パックのラベルや野菜・果物の見た目の色から連想し「いちごは赤グループ！」と答えていましたが、もう一度説明すると「いちごは果物だから緑グループ！」と理解できた様でした。

三色食品群からバランスよく食べることが大切だと伝え、た上で「好き嫌いをすると体はどうなりますか？」と問いかけると「元気がなくなるからあかん～！」と答えていました。担任から「これからどうするの？」と尋ねられると「ちゃんと食べる～！」と答え、好き嫌いなく食べる方がよいことだと知っている子が多い中、その理由を知らせるよい機会になりました。

話のあとの給食では「これは、何のグループなの？」と尋ねながら食事を進めていました。今回の食育が、少しでも子どもたちの心に残り、食生活に変化が見られればと思います。

