



# 食育だより



2019年



## 浜寺太陽幼稚園

暑い日が続いています。  
 高温多湿な時期は、からだの機能も低下し、疲れやすくなったり、食欲も減退します。  
 しかし、夏野菜は、太陽の日差しを浴びて元気に育っています。夏野菜は、ビタミン・ミネラルが豊富で、体に元気をくれる食べ物です。  
 夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。

### 夏を元気に過ごす食生活のポイント

#### ① 食欲をそそる工夫をしましょう

##### ◎ 酸味を使ってさっぱり料理を

酢やレモンには体にたまった疲労のもと（乳酸）の生成を抑制する作用があります。料理にうまく取り入れましょう。

##### ◎ 冷たい料理を上手に使うと食欲アップ

冷し中華や冷奴などの冷たい料理を加えましょう。  
 ただし冷たいものの食べすぎには注意！



#### ② 夏野菜を毎食たっぷりとりましょう！

トマト、ピーマン、茄子、オクラなど、旬の野菜は栄養たっぷりです。積極的に、料理にとり入れましょう。  
 ビタミンAの吸収をよくするには、植物油を使って炒めたり、ドレッシングであえて食べるといいでしょう。



#### ③ 主菜を必ずつけましょう

夏を元気に過ごすためには、良質のたんぱく質をしっかり補うことです。  
 この時期、そうめんや冷麦などの麺類だけで食事を済ませがちですが、これでは、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足してしまいます。魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにするとよいでしょう。  
 特に暑いこの季節は、ビタミンB1の不足で疲れが出る事が多いです。大豆・豚肉・うなぎ・レバーなどを積極的に食べましょう！



### ☆7月の薬膳料理☆

・ 太刀魚の塩焼き



・ 和風麻婆茄子

・ ごはん

・ じゃが芋と若布のみそ汁

・ すいか

7月に入り、暑さが厳しくなってきました。体がほてり、のぼせやすい季節です。「夏バテ」しないために、旬のものを食事に摂り入れましょう。

太刀魚には、食欲不振・皮膚の乾燥による痒み・内臓の働きを高める効果があります。すいかは、体の余分な熱を取り、尿の出をよくして熱っぽさを解消します。すいかは、むくみに効果的で体の余分な水分を排出する作用があるとされています。

### 食育クイズ

Q ピーマンを採らずにそのままにしていると緑色からどうなるかわかるかな？

- ① 黒くなる
- ② 赤くなる
- ③ こい緑色になる



A 答えは②赤くなる

私たちが食べている緑色のピーマンは未成熟の果実で完熟すると赤色色素（カプサイシン）がふえて赤くなるよ。品種によっては黄色なものもあるよ。



#### 旬の食材【太刀魚】

白身魚の中では、脂肪が多い為、EPA・DHAが豊富で、ビタミンA・Dも多く含まれます。

##### EPA・DHA

脳の働きを助け、  
血液をサラサラにする

##### ビタミンA

皮膚や粘膜を正常に保ち  
病気への抵抗力を高める

##### ビタミンD

子どもの骨や歯の  
発達を助ける

季節の変わり目で弱った体の回復料理としてぴったりの魚です。回復の為に栄養素としての脂肪、ビタミンが揃っています。塩焼、照り焼、煮付、フライなどどんな調理法にも合います。

#### 旬の食材【茄子】

なすに含まれている成分は、約94%が水分ですが、ビタミン・ミネラル成分・食物繊維などをバランス良く含んでいます。

##### ナスニン(皮の紫色)

抗酸化作用に優れる  
(=細胞を修復する作用)  
体の老化を予防する



##### 食物繊維

便秘の解消、予防  
血糖値の上昇を抑え、  
肥満を防ぐ

##### カリウム

利尿作用があり、老廃物を  
体外へ排出する

煮る、蒸す、焼く、揚げる、炒めるなど、どんな調理法にも合うなすですが、とくに小ナスは漬物、長ナスは焼きなす、米ナスは揚げ物、丸ナスは田楽に適しています。様々な調理法でなすを食べてみてくださいね!!

#### 旬の食材【すいか】

水分90%含み、カリウム、リコピン、βカロテンを豊富に含みます。

##### カリウム

利尿作用があり、老廃物を  
体外へ排出する

##### シトルリン

新陳代謝を活発にして、体のむくみを  
解消したり、体内の老廃物を外に出す

##### リコピン (トマトの1.5倍の量含む)

抗酸化作用(体の老化を防ぐ作用)が  
強く、生活習慣病を予防する



##### βカロテン(ビタミンA)

粘膜や皮膚を健康に保ち、  
ハリのある肌を作る。  
ウイルスや細菌の侵入を防ぐ

すいかに含まれる糖類は疲労回復作用を持っているため、即効性のあるエネルギー源として最適な食べ物です。暑い日のおやつにぜひ！