



# 食育だより



## 給食室より

### ■7月のイチ押しメニューは15日ハヤシライス

薄切り豚肉とタマネギ、人参、マシユマロをデミグラスソースで煮たものをご飯の上にかける料理です。副菜はジャーマンポテトです。



22日スパゲッティナポリタン  
茹でたスパゲッティをタマネギ、ピーマン、ウインナーなどの具材と共に炒めトマケチャップで調味したものです。日本発祥のパスタ料理です。

この日の誕生会はみんなが大好きな「フルーチェ」がつかますよ



## 食育クイズ(8月)

和食において重要な5つの調味料があります。加える順番で「さ(砂糖)し(塩)す(酢)せ(しょうゆ)そ」と言いますが、さて、「そ」は何でしょうか？



正解は欄外に...

▼毎月19日は「食育の日」です。

園ではお友だち、先生と給食を、お家ではご家族と一緒に食卓を囲んで食事を楽しみましょう。

▼じりじりとした日差しが肌に刺さるほどの暑さになってきました。

昔は30℃と聞くと暑い！と感じましたが35℃の猛暑日は当たり前になってきました。暑いからといって、冷たい飲み物やアイスばかり摂っていると、栄養のバランスが崩れ、体調が崩れやすくなりますので、夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけて、楽しく夏を乗り切りましょう。

▼新型コロナは少しずつ増加しているようです。

普段の予防対策(手洗い、うがい、換気、マスク)など続けていきましょう。



## ■7月の食育カレンダー

### 11日 マッシュルームの日

マッシュルームは食物繊維がたくさん含まれていて、おなかの調子を整えてくれるキノコの仲間です。お料理をおいしくするうま味成分も含まれていてみんなが大好きなミートソースやハンバーグのソースをもっとおいしくする役目をしています



### 15日 刺身の日

刺身の語源は、調理した魚の身にその魚のひれを刺して、何の魚かわかるように盛りつけたからといわれています。



### 17日 パイナップルの日

パイナップルには、たんぱく質を分解する酵素が含まれています。パイナップルは、よく酢豚に入っていますね。それは酵素がお肉を柔らかくしたり、消化吸収を助ける働きがあるからです。また、パイナップルの甘味や酸味は、酢豚をおいしくする隠し味でもあるのです。



### 29日 焼肉の日

「やき(8)に(2)く(9)」の語呂合わせから制定された焼肉の記念日です。夏バテぎみの時期であることから、焼肉でスタミナをつけてもらいたいという願いもこめられています。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

## ■旬の食材を食べましょう。

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。

旬とは、その食材が最も美味しく、栄養豊かな時期のことです。夏は体を冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて、私たちの体に、はたらきかける食材を多く食べることで、体調を整えてくれる効果があります。

夏が旬の食材 ・きゅうり、茄子⇒体の中の乾きを癒すだけでなく、利尿作用もあるので、むくみ防止に役立ちます ・トマト⇒βカロチンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。

枝豆⇒ビタミンB1、C、カリウムが豊富に含まれています。

汗で流れ出たカリウムを補えます。

・うなぎ、アナゴ⇒ビタミンAを多く、含み、疲労回復に効果があります。

・アジ⇒、骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA、EPAを多く含みます。



## ●食中毒の予防法 食中毒を防ぐ3原則 ①つけない ②ふやさない ③やっつける

### ●細菌をつけない

必ず石鹸で手洗い！食べる前や調理前だけでなく、生肉を触った後などにもこまめに手を洗い、菌を落とします。

また、生肉や魚を、生で食べる野菜やフルーツに付着しないようにしましょう。

### ●細菌を増やさない

作った料理はできるだけ早く食べましょう。日のあたる場所や常温での放置はやめましょう。買い物から帰ってきたら、食材は早めに冷蔵庫や冷凍庫にしまいましょう。

### ●細菌をやっつける

ほとんどの食中毒菌は加熱(75度℃1分以上)で死滅します。

特に肉や魚は十分に加熱しましょう。

ふきん、まな板、調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒殺菌します。



## ■旬のたべもの

### ●やさい

●苦瓜にがうり(ゴーヤー)⇒ゴーヤーは日本では沖縄や九州南部などで栽培されています。沖縄の野菜というイメージが強いですが、実は原産地はインドや東南アジアです。ゴーヤと豆腐を炒いたため「ゴーヤーチャンプル」は沖縄の郷土料理です。



### ●さかな

●いわし⇒関東では梅雨の6月から夏にかけて獲れる真いわしの脂ののりがもっともよいとされ、「入梅いわし」と呼ばれています。



いわしは、「魚へんに弱(鱒)」と書くほど鮮度が落ちやすい魚なので、氷水の中などで手早く開きます。すり身をだんご状にしたつみれ汁も栄養価が高く、人気があります。

### ●くだもの

●ぶどう⇒世界で一番多く栽培されている果物で、その品種は1万種を超えているといわれています。

日本で栽培されるぶどうは生のまま食べられることが多いですが、世界のぶどうの生産量の約8割がワインの原料として使われています。

