



8月 食育だより

給食室より

今月の給食室から

Q&A 給食室からのクイズ 7月号の答え

ピーマンが成長すると「赤色」になる。
○か×か？



正解は○です

普段食べているピーマンは緑色ですが、これは完熟する前のピーマンです。ピーマンを完熟させると、赤色のピーマンになります。赤色のピーマンは甘みが増すためピーマンの苦手なお子様には食べやすいかもしれません。

8月のクイズはこれです。

栄養がたくさん入っている「納豆」。
この中で納豆の栄養が半減してしまう食べ方はどれでしょうか？

1. 冷やして食べる
2. かき混ぜずに食べる
3. 火を通して食べる

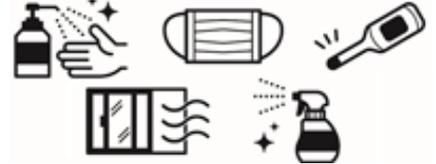


正解は9月号で...

▼ことしは6月中に梅雨が明け、なが～い夏を迎えることになりました。夏は暑いからと、冷たい飲み物やあっさりした、めん類など、偏った食事ですませてしまいがちです。食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質(卵・肉・魚)、ビタミン(野菜や果物)、ミネラル(牛乳や海藻)などを取り入れて、バランスとれた食事を心がけましょう。

▼新型コロナウイルス、亜型の「BA・5」が拡大し、感染者が急増してきています。普段の感染対策で対処しましょう。

- 手洗いとうがい、そしてアルコール消毒をしましょう。
- マスクをしましょう。(屋外でははずしても...)
- 密閉、密集、密接を避けましょう。
- 換気をしましょう。



8月の食育カレンダー

2日 キャベツの日

キャベツは、ヨーロッパ生まれで、もともと葉同士は包み合っており、品種改良でいまの形になりました。ビタミンB群やCが豊富で、ビタミンUも含む優秀な野菜の一つです。



3日 はちみつの日

はちみつは、ミツバチが花から集め、巣に蓄えた蜜です。主成分は果糖とブドウ糖で、ビタミンB群やビタミンC、Kも含む、甘く栄養価の高い食品です。そのはちみつの記念日が、「はち(8)みつ(3)」の語呂合わせから8月3日に制定されました。

8日 ブルーベリーの日

あまずっぱいブルーベリーは、濃い紫色をした小粒で可愛い果物。ブルーベリーにはアントシアニンという成分が含むくまれている、目の疲労を軽減してくれます。テレビをみたり、タブレットをみて、目が疲れたら、ブルーベリーを食べて目を休めてみましょう。



31日 野菜の日

ビタミンやミネラルなど、体に欠かせない栄養素の供給源である野菜を見直してもらおうと制定された記念日です。「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせです。



8月 2022年 AUGUST イベントカレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	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			

カラダの冷やし過ぎに注意しましょう！！

今年はすでに先月から連日猛暑を経験しています。夏休み中は大人に合わせた生活リズムになり易くなって、冷房の効かせ過ぎや、冷たいものの取り過ぎで、からだを冷やし過ぎになりがちです。

消化吸収力が未発達なところに冷たいものを食べたり、飲んだりする機会が増えると、胃腸の動きが低下しますので●生活リズムを守る●冷房を調整する●温かいものを飲むなどの配慮が必要です。また冷房の効いた部屋の中ばかりいないで、外で元気に遊んで汗をいっぱいかくことも大切です。そして、ゆっくり休養を取り、温かいお風呂に入って休むようにしましょう。



旬のたべもの

- やさい
 - ・オクラ→オクラの黄色い花はハイビスカスのような見た目をしている、野菜の花の中で一番美しい花といわれていて、食べることができます。
- さかな
 - ・鰻(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あぶら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。
- 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1万種を超えといわれています。



食事と生活習慣で夏バテ予防しましょう(夏バテを予防、改善する4つのポイント)

夏バテの症状は、●疲れが取れない●食欲がなくなる●よく眠れない、などがあります。

1. 栄養バランスの良い食事をとる。タンパク質(玉子、肉、魚、牛乳)、ビタミン(野菜、果物)、ミネラル(牛乳、海藻)を積極的に取り入れましょう。
2. 不足しがちな水分をしっかり補給する。早め、こまめな水分補給を心がけましょう。のどが渇いたと思ったときにはすでに脱水が始まっていますので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。
3. しっかり睡眠をとる。気温、湿度が高く寝苦しい日には、エアコン、扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1~2時間でスイッチが切れるようタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。
4. 適度な運動。人は汗で体温調節をしているため、汗をかき能力を高めることも夏バテの予防につながります。

