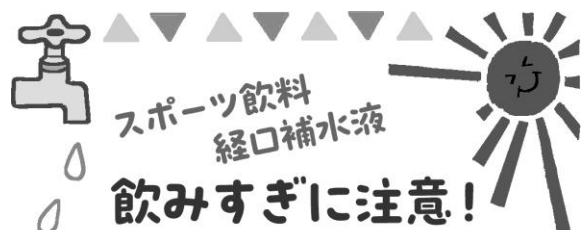




7月 給食だよ!

はすねだこども園



スポーツ飲料
経口補水液

飲みすぎに注意!

夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

スポーツ飲料



激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲みすぎは糖分のとりすぎになります。

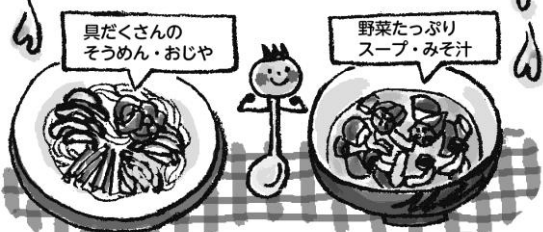
経口補水液



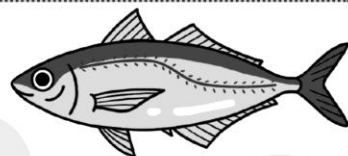
発熱や下痢、おう吐などで脱水症状のときに。電解質（イオン）濃度が高く、塩分も多いので、体内状態がよいときは、必要ありません。

おすすめ! 食欲がないときの メニュー

暑さで食欲が落ちてしまうことがあると思いますが、無理に食べさせようとせず、少量でも栄養がバランスよくとれるメニューを考えてみましょう。一口でいろいろな食材が摂取できる物、さらっと食べられる冷たい汁物などがおすすめです。



アジ



日本の食卓によく登場する魚の一つがアジ。関東でよくとれる真アジは夏が旬、関西でよくとれる丸アジは冬が旬です。

うれしい栄養

体を作るのに欠かせないたんぱく質が豊富。脂質やたんぱく質の代謝（分解）に必要なビタミンB群も含まれています。南蛮漬けなどにして骨ごと食べると、骨を作るカルシウムやそのカルシウムの吸収を助けるビタミンDも摂取できますよ。

保存のポイント

内臓やえらがついたままだと鮮度が落ちやすいので、早めに取り除きましょう。多くのお店では、頼めば内臓の処理などに対応してもらえます。行きつけのお店でも対応してもらえるかどうか、聞いてみてください。

生ものは、消費期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう!



夏が旬の食べ物

夏が旬の食材には、体の余分な熱を冷ます効果のある物が多くあります。上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。

キュウリ



トマト



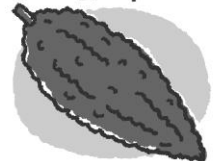
レタス



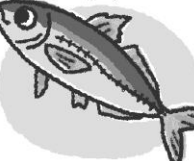
ピーマン



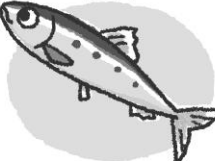
ゴーヤ



アジ



イワシ



スルメイカ



マダコ



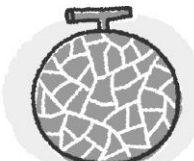
スイカ



もも



メロン



トマト

元気な赤い色と丸い形が愛らしいトマト。生だけでなく、ケチャップやトマトソースなどとして、世界中で親しまれていますね。トマトはリコピンという、抗酸化物質を含んでいます。リコピンは、がんや老化を予防すると言われており、油を使って加熱して食べると吸収しやすくなります。疲労回復を促すクエン酸、便通をよくする食物繊維も豊富です。

クイズ

トマトには、野菜の親戚がいます。どの野菜かわかりますか?

① ナス



② ピーマン



③ ジャガイモ



南米が原産のトマトはナス科の植物です。ナスはもちろん、ジャガイモやピーマンもナス科で、みんな親戚だというわけです。

キュウリ

まだ若く、熟す前のウリを収穫したものがキュウリ。約95%が水分で、体を冷やす効果があります。また、利尿作用のあるカリウムも含まれているのでむくみ防止効果も期待できます。

選ぶときは、太さが均一で、ずしりと重みがあり、色つやのあるものにしましょう。下ごしらえとして板ずりをすると、色や食感がよくなります。

板ずりの仕方

- ① 洗って水をふいたキュウリのヘタを切り落とす。
- ② 全体に塩を振りかける。
- ③ キュウリを前後に転がす。
- ④ 塩を洗い流す。

