

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



冷たい飲み物のとり過ぎに注意



夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



夏場の…食中毒にご用心

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨の時期から9月頃までは高温多湿な状態が続く、細菌がもたらす食中毒が多く発生してしまいます。ここでは予防するポイントなどをまとめています。

食中毒予防の3原則

つけない!

- ▽ 手洗い、手袋の着用
- ▽ 器具を使い分ける
- ▽ 清潔な調理器具を使用する

肉や魚は専用の容器に入れましょう! ドリップ(汁)を流して細菌が繁殖しやすくなります。

ふやさない!

- ▽ 適切な温度管理(低温保存)
- ▽ 詰め込みすぎない
- ▽ 買い物後はすぐ冷蔵庫へ

冷蔵庫 10℃以下
冷凍庫 15℃以下

作ったら早めに食べましょう!

やっつける!

- ▽ 中心部まで十分加熱
- ▽ 器具やふきん、スポンジの消毒

85~90℃ 90秒以上

消毒には熱湯や塩素系漂白剤がおすすめです!



※ 野菜について紹介: トマト 編



真っ赤なトマトには栄養がいっぱいあります!

トマトには、ビタミンC、β-カロテン、カリウム、食物繊維など多様な栄養素が含まれています



トマトの赤色色素「リコピン」リコピンは強い抗酸化作用があり、シミやシワ、生活習慣病の予防に効果が期待できます

ビタミンCを効率よく摂りたい場合はカプレーゼやサラダにして生のまま食べるのがおすすめです!

リコピンは油と混ぜると体内への吸収率が高まるので、ごま油やオリーブ油などでの調理がおすすめです!

トマト缶などの加工用トマトは生食用より2~3倍ものリコピンが含まれています

エネルギーと主な栄養成分の含有量(100g当たり)

エネルギー: 33kcal
タンパク質: 1.2g
脂質: 0.2g
カリウム: 350mg
ビタミンC: 26mg
β-カロテン: 950ug

美味しいトマトの見分け方

- ・ヘタやガクが濃い緑色で枯れていないもの
- ・全体の色が均一で皮に張りがあるもの
- ・持ってみてずっしりと重みのあるもの
- ・お尻の部分の放射状の線がはっきりしているもの

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状をおこしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときは水分給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節はこまめに水分を与えるように心がけましょう。



☆園の食事で提供した新メニューをご紹介します

- レモンあじの竜田揚げ
- 黒ごまさくさくホットケーキ

(5月)

(6月)

