

7月給食だより

梅雨が終わり、蒸し暑い日が続いています。外遊びの際は水分補給や休息を家庭でも忘れずに行ってください。冷たい物や食べやすい物に偏りがちですが、日々成長する子ども達の体のために、お肉やお魚もバランスよく取れるといいなと思います。

夏野菜の収穫を楽しみながら、「体を冷やしてくれる食材のこと」や、「ミネラルが多い食材を知る」など給食室からも伝えていけるようにしていきたいです。

夏野菜を食べよう！

体を冷やして水分補給

夏野菜には体を冷やす効果があり、暑い季節には特におすすめです。例えば、キュウリやトマトは水分含有率が高く、これらを食べることで脱水症状を防ぎながら自然に体を冷やすことができます。さらに、スイカやナスなども体温調節を助ける食材として知られており、これらの野菜は熱中症のリスクを減らす効果も期待できます。夏野菜は栄養豊富で暑い日の水分補給にも役立つため、夏の料理には必要な存在です。

夏野菜を料理に使う時のポイント

栄養たっぷりの夏野菜ですが、調理の方法一つで栄養が失われてしまうこともあります。栄養を丸ごと摂取するためには、調理するときにポイントを押さえることが大切です。

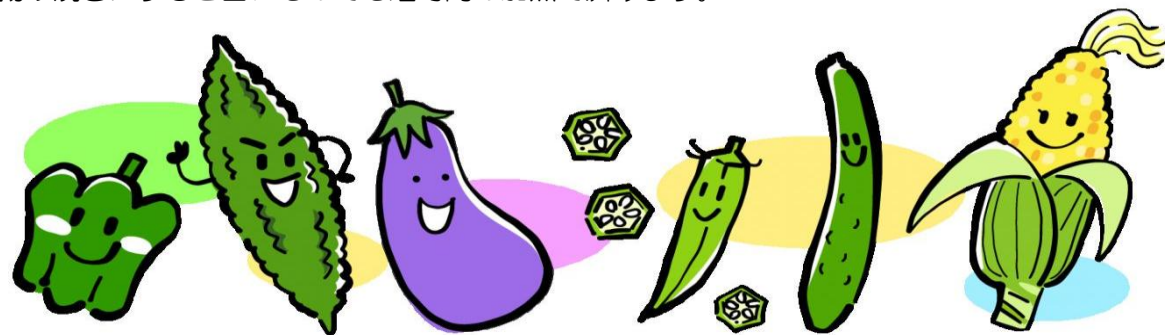
ポイントとは、

①野菜の皮を剥かない ②油で調理をする ③短時間の加熱をする の3点です。

多くの野菜には皮がありますが、皮には栄養がたくさん含まれているということもあります。例えば、ナスには強い抗酸化作用と眼精疲労の回復に効果があるアントシアニンが含まれています。アントシアニンはナスの皮の紫の色の部分に含まれるため、皮を剥いてしまうと摂ることができなくなってしまいます。他の野菜でも、皮の付近に栄養素があることが多いため、きれいに洗って皮ごと食べるといいでしょう。

夏野菜を油で調理すると、脂溶性ビタミンの吸収率が高くなります。油炒めにするのはもちろんですが、天ぷらにするのもおすすめです。

夏野菜に多く含まれているビタミンCは熱に弱く、加熱すると壊れてしまいます。短時間の加熱に抑えることで栄養素が壊れるのを防げます。野菜によっては長時間の加熱が必要なものもありますが、揚げ焼きにすると固いものでも短時間の加熱で済みます。



朝ごはんはどうしていますか！？

プールの時期がやってきました。朝食を食べ、プールや水遊びの活動を元気に取り組みめたらと思います。

食事だけではなく夏バテにも注意しましょう。朝はとて忙しく、ごはんのことまで考えている時間はありません。少しずつステップアップをしながら、子ども達の生活を支えてもらえたら幸いです。

朝ごはんを摂取することで良いことがたくさん

① 生活リズムが整います

朝食を食べることで生活リズムが整います。私たちの体には1日約24時間の体内時計が備わっていて、体温や血圧、睡眠、免疫機能の調節、ホルモンの分泌などを調節しています。生活リズムが乱れていると体内リズムとのずれが生じてしまい、体と心にストレスがかかってしまい不調につながります。そのため、朝食を食べることで生活リズムを整えることが大事になってきます。

② 体に必要なエネルギー源や栄養素の補給

体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや栄養素が不足している状態です。朝食をしっかりと食べることで午前中に活動するエネルギーや栄養を補うことができます。

③ 脳を活性化して集中力を高める

脳のエネルギーはブドウ糖です。朝食を食べることにより脳の働きを活性化してくれます。そのため集中力や記憶力が高まります。また、朝食でよく噛むことによって脳が刺激されて血行を良くする効果につながります。

④ 血糖値の変動を緩やかにして太りにくくする

朝食を抜いてしまうと空腹でいる時間が長くなりインスリンの分泌機能が上手く働かなくなり、昼食の際に血糖値が大きく上がってしまいます。急激に上がった血糖値を下げようとして体はインスリンを大量に分泌してしまいます。インスリンは血糖値を下げるために必要なものですが、血液中の糖分を脂肪に変える働きがあるため、過剰に分泌されると体に脂肪がたまりやすい状態になってしまいます。朝食を食べることで1日を通して血糖値の変動を緩やかにして脂肪が体にたまりにくくしてくれます。

⑤ 便秘をよくする

朝食を食べることは排便を促す働きもあります。便秘が解消されると腸内環境が整い免疫アップにもつながります。

| STEP① | STEP② | STEP③ |
|--|--|--|
| 「朝ごはん」を食べていない人は... コーヒー、嗜好飲料のみ サリメントのみ 菓子のみ 朝食抜き | まずは食べる習慣を おにぎり、ゆで卵、トマト、バナナ、ヨーグルト | 2種類以上組み合わせよう おにぎり + ゆで卵 食パン + 野菜ジュース コンブシク + バナナ |
| STEP① | STEP② | STEP③ |
| 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう ハンバーグ + サラダ 納豆ご飯 + トマト ご飯 + 肉もやし炒め | | |