



食育だより

R2.8 高館あおぞら保育園

旬の夏野菜を食べましょう

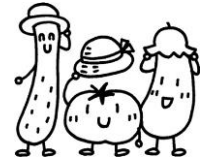
四季に恵まれた日本は、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。「旬(しゅん)」とは、その食べ物のいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期のことをいいます。

今が旬の夏野菜には、身体を冷やしたり、日焼けした肌を回復させる効果をもたらしてくれます。夏野菜をメニューに取り入れてみましょう。

赤の夏野菜	緑の夏野菜	紫の夏野菜
紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。*トマトなど	利尿や発汗を促し、身体の調子を整えてむくみを解消します。*きゅうり、ピーマンなど	眼の疲れを防ぎ、身体のほてりや炎症をしずめる効果があります。*なすなど

～かんたん夏野菜のピクルス～

材料：○きゅうり・にんじん・トマト・ズッキーニ・パプリカ等のお好みの夏野菜
 ○米酢1カップ 水1カップ 砂糖大さじ5 塩小さじ2
 *調味料を火にかけて溶かし、冷めたら野菜を漬け込めば出来上がり



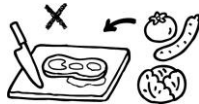
食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中でもサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒が、8割を占めています。家庭でも調理前はしっかり手洗いを、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。



《食中毒の3原則》

- ①「つけない!」・・・盛り付け時や調理済み食品に素手で触らない。
- ②「増やさない!」・・・適温保存を徹底して、高温での病原菌の増殖を防ぐ。(冷蔵保存など)
- ③「やっつける!」・・・夏場は十分に加熱をして病原菌を殺菌する。



8月の給食・食育活動

以上児：育てた野菜を収穫し、食べ物の大切さを理解し、食べる喜びが感じられるようにします。

未満児：色々な食べ物を見る、触る、味わう経験を通して自ら進んで食べられるようにします。

郷土料理～おくずかけ～

郷土料理とはその地域の産物を活用し、その土地にあった食べ物として作られ、“歴史の味”“ふるさとの味”として親しまれてきました。

宮城県では、仙台市から県南部を中心に作られる「おくずかけ」という郷土料理があります。お盆やお彼岸に食べる料理で、干し椎茸のもとし汁をだしに、数種類の野菜や豆麩、豆腐などを煮込み、うめんを加えてとろみをつけた具沢山の汁物です。

今年も保育園の畑ではたくさんの野菜を育てています。種類は、なす、じゃが芋・枝豆・きゅうり・ミニトマト・ズッキーニ・ミニキャロットなどです。収穫後は給食やおやつで登場しています。

自分たちで育てた野菜は格別のように、苦手なものも進んで食べる様子が見られ、とても嬉しく思います。

～水分補給はこまめに摂りましょう～

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときにはすでに水分が不足しているのでこまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

*スポーツ飲料…脱水症状が起こる前の水分補給、運動後に飲むのに適している。

*経口補水液…発熱や下痢・嘔吐などによる脱水症状の時に適している。

