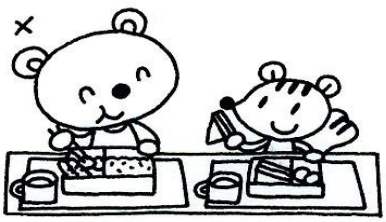

2022年 8月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより8月号

夏は体力の消耗が激しい季節になりますね。
いつも以上に水分摂取しつつ、遊んだ後は休養、睡眠を心がけてくださいね。

《日焼け対策におすすめの食べ物》

・トマト

トマトに含まれている赤色の色素成分「リコピン」には、強い抗酸化作用があるため、紫外線対策に効果があるといわれています。
このリコピンはトマトだけではなく、スイカや柿、ピンクグレープフルーツ、ケチャップ、トマトジュースなどにも多く含まれています。

・ブロッコリー

ブロッコリーには、トマトと同じく酸化を防ぐ抗酸化物質が多く含まれています。
特にブロッコリースプラウトには皮膚がんの予防に効果のある栄養素が多く含まれていると言われています。

・さつまいも

さつまいもにはシミの原因になるメラニンの過剰生成を抑えるビタミンCや皮膚や粘膜を健康に保つβカロテンが多く含まれています。またビタミンCは抗酸化作用もあるため、さつまいもは紫外線対策により効果的です。
腹持ちも良いので、子どものおやつにもぴったりです。

・青魚（アジ、サバ、サンマなど）

青魚にはオメガ3脂肪酸が多く含まれています。オメガ3脂肪酸（必須脂肪酸）は、皮膚を健康に保ったり、炎症を抑える効果があると言われています。
必須脂肪酸は体内で作られないため、食事から摂ることが大切です。

《日焼けをしてしまった！そんなときに摂りたい4つの栄養素》

・ビタミンA,ビタミンC,ビタミンE・・・紫外線による活性酸素の増加を抑制する栄養素。
・ビタミンB1・・・疲労回復を助けてくれる栄養素。豚肉や豆類、玄米などに多く含まれる。
・亜鉛・・・新陳代謝を促す働きがある。魚介類、肉類、大豆製品などに多く含まれる。
・タンパク質・・・肌の回復を高める。肉や魚、大豆製品、乳製品など。

日焼けをすることで、体はやけどと同じようなダメージを受けているため、休息することが大切です。食事で栄養を摂ったら、睡眠をしっかりとって体を休ませましょう。
紫外線を浴びることでカルシウムの吸収を促進し、骨が強くなります。そのため、適度な紫外線は私たちの体にとって必要です。紫外線を恐れ過ぎず、楽しい夏を過ごしましょう。

＜食育計画８月＞
＜１歳＞自分で食べようとする意欲を大切にする。
＜２歳＞いろいろな食材に触れて食材の触感やにおい等を体感してみる。

＊夏野菜カレーライス＊

＜材料＞4皿分

- 豚ひき肉・・・・・・・・120g
- たまねぎ・・・・・・・・・・100g
- なす・・・・・・・・・・・80g
- ズッキーニ・・・・・・・・・100g
- しめじ・・・・・・・・・・・・・1/4袋
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・500ml

A
- カレー粉・・・・・・・・・・・・4g
- トマトケチャップ・・・・・・・50g
- ウスターソース・・・・・・・30g
- 味噌・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

B
- 片栗粉（とろみ用）・・・・大さじ2
- 水（とろみ用）・・・・・・・・大さじ2

＜作り方＞
①AとB以外を鍋に入れて食材が柔らかくなるまで煮る。
②Aを入れて味を調整し、Bを混ぜ合わせ、とろみをつけて完成。
他の野菜を加えても美味しく食べられる一品です。

≪8月の旬野菜≫

・レタス
90％以上が水分のレタス。食物繊維も豊富で整腸効果があります。サラダとして食べても、スープや炒め物にしても美味しくいただけます。
・なす
料理のジャンルを問わず調理できる野菜です。皮の色はナスニンという色素で抗酸化作用があります。夏の疲れにいいですね。
・かぼちゃ
通年目にするかぼちゃですが、実は夏が旬です。ビタミン豊富な野菜で、園では煮物にすることが多く、子どもたちに人気の料理です。