



8月 食育だより



暑い毎日が続いています。夏本番ですね！！猛暑と言われる毎日ですが、子どもたちは食欲旺盛です。食べることは元気の元です。この暑い夏を乗り切りたいと思います。

夏を元気に過ごすポイント

なんでも食べて夏ばて知らず

インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。



つめたいものは、ほどほどに…



冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。

のむなら、麦茶か水、牛乳を…



水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。

しほう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子や、ファストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よくかんで食べましょう



よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。

くだもの、やさいを食べましょう

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、腸の運動を活性にする食物繊維が豊富に含まれています。

じかんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食はきちんと食べましょう。

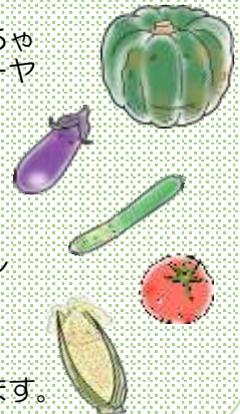


☆旬を味わおう☆

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期。便利になったけれども、旬の味も知ってほしいです。

☆☆夏の野菜☆☆

なす・かぼちゃ
 おくら・ゴーヤ
 枝豆・ピーマン
 レタス
 トマト
 きゅうり
 とうもろこし
 とうがん
 すいか
 メロン…
 などがあります。



子どもの大好きメニュー バンサンスー（拌三絲）

<作り方>

1. にんじんは千切りにして、茹でて冷ます。
2. もやしは洗って、半分に切り、茹でて冷ます。
3. きゅうり、ハムは、千切りにする。
4. はるさめは茹でて、水にさらし5cm程度に切っておく。
5. 酢、しょうゆ、砂糖を合わせてよく混ぜておく。
6. ポールにはるさめを入れて、5の調味料の半量で和えて下味を付けておく。
7. 6に、にんじん、もやし、きゅうり、ハムとごま油を加えて残りの調味料を入れて和える。

バンサンスー(拌三絲)…中国料理の一つ。細切りにしたダイコンやきゅうり、春雨などを酢であえたもの。

