



# モンキュウ通信

2013年 7月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』に手助けしたいと考えています。



日増しに暑くなって夏も本番です。そんな暑さにもめげない子どもたちの、元気いっぱい遊ぶ声が給食室にも聞こえてきます。

暑くなるとつい食べやすい食事に偏ってしまいます。それは夏バテの原因の一つです。夏バテは体の消化機能を低下させ、食欲不振になります。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されるので、食事には注意しましょう。

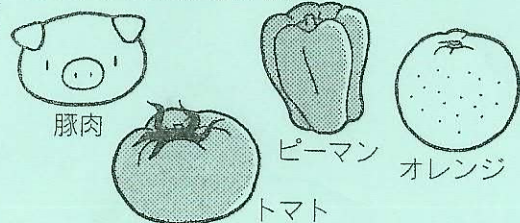
また、食事をおいしく食べるには水分補給にも注意が必要です。冷たい炭酸飲料・ジュースなどは控え、麦茶や水がいいでしょう！！

## 夏の食事… ビタミンB<sub>1</sub>、C不足に注意

夏ばては、おもにビタミンB<sub>1</sub>というエネルギーの代謝に欠かせない栄養素の不足によって起こります。このビタミンB<sub>1</sub>は、豚肉やレバー、大豆・大豆製品、ごま、玄米などの食べ物に多く含まれています。

また、ビタミンCは暑さなどによるストレスに対して抵抗力をつける作用があります。トマトやピーマンなどの野菜や柑橘系の果物、キウイフルーツなどに豊富です。

夏の食事では、このような食べ物を積極的にとるようにしましょう。



## 子どもにおすすめの飲み物



炭酸飲料やジュースは楽しみ程度に少しだけ。「毎日」「こまめに」飲む飲み物は、水や麦茶を定番にしましょう！

## 食中毒に気をつけましょう

梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい季節です。高温多湿の気候で、食中毒の原因になる細菌の増殖が活発になります。

カンピロバクターやO-157による食中毒は、肉を生で食べたり、加熱が不十分な肉料理を食べたりすることで発生しています。生肉に触れた手やまな板などから、ほかの食品に菌が付着して感染することもあるので、注意しましょう。



## “かぼちゃサラダ”の作り方

〈材料・4人分〉

- ・かぼちゃ …1/4コ →蒸かして(レンジで加熱も可)皮をとり つぶす。
  - ・にんじん …1/3本 →いちょう切りにし、ゆでる。
  - ・きゅうり …1本 →いちょう切り。
  - ・ハム …3枚 →1cm角切り。
  - ・コーン …スプーン2杯分。
  - ・マヨネーズ …適量。
- (飾り用)・ミニトマト…5コ。

〈作り方〉

- ① つぶしたカボチャに、切った野菜・ハムを加え、マヨネーズで和えるだけ！器に盛りつけ、ミニトマトを飾れば完成です。

## 夏野菜・果物をおやつに！

夏が旬の野菜や果物(トマト、とうもろこし、きゅうり、すいか、ももなど)は、水気たっぷりでのどを潤してくれたり、汗をかいて失われたビタミンやミネラルなどの栄養素を補給したりすることができます。

汗っかきの子どもたちにぴったりなので、ぜひ、おやつに取り入れてみましょう。

