



給食だより



2021年7月1日

社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

暦の上では夏ですが、すっきりしないお天気が続いています。この時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしてください。

夏バテしない食事の工夫！

●夏場の食事のポイント。

夏場は食欲が減退します。

しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。

夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？



ビタミン B1 を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミン B 群が不足しがち。

食事からビタミン B1 を補給しましょう。

(豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、ごま、にんにく等)

いつもとちょっと違った風味をプラス

●チャーハンや肉じゃが、スープ、てんぷら粉

→カレー粉

●冷しゃぶ、冷奴、サラダ

→梅肉、ごま、レモンしょうゆ

●スープ、煮もの

→葛粉や片栗粉でとろみをつける

おいしい夏野菜を食べよう！



旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。

これからの季節に食べたい夏野菜の一部を 紹介します。

きゅうり

1年中出回っていますが旬は夏。ほとんどが水分ですが、その水分が利尿効果を発揮して手足のむくみなどを解消します

なす

あくがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群で、中国では体を冷やす「冷の食品」として鎮痛、消炎に用いられています

トマト

西洋のことわざ「トマトが赤くなると医者が青くなる」とあるように栄養価が高く、ビタミンがたっぷりです。夏の体力の回復に効果的です

とうがん

爽やかな味わいが特徴的で、夏バテした体にはうれしい食材。利尿効果、むくみを取り熱を下げる効果があります。スープや煮もの、あんかけに。味が淡泊なので旨味のある食材と組み合わせても。

すいか

夏の代名詞ともいえるすいか。体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。冷やすと甘みが増します。買うときは色つやが良く縞がはっきりしているもの、切っているものは種が黒いものを選ぶのがコツです。

とうもろこし

茹でたり焼いたり、夏のおやつにもぴったり。甘いとうもろこしはひげが濃く縮れ、実が詰まって粒が揃っています。お店では鮮やかな緑の皮付きを選ぶのがコツです