

令和 6年 8月号



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



暑い日が続くと…体を冷やそうと、食事やおやつもついつい冷たい食べ物を選んでしまいますが…。夏を元気に過ごすには、ほてった体は適度に冷やし、胃腸は温かく保つことが大切です。夏野菜のおみそ汁はいかがでしょう。



夏野菜を食べよう！

8月 31日 は、^ヤ8 ^サ3 ^イ1 の 日

夏の日差しは、皮膚細胞にもダメージを与えます。また、汗をたくさんかくと、水分やミネラルが体から出ていきます。夏野菜には、この時期に失われやすい栄養素がたっぷり。夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう！

ゴーヤー ゴーヤーのビタミンCは加熱に強いのが特徴！苦み成分のモモルデシンは夏バテで低下した食欲を増進させる働きがあります。苦みが苦手な場合は、薄めにスライスして塩もみすると食べやすくなります。油を使って加熱調理することでも苦みを抑えることができます。

【野菜クイズ①】 ゴーヤーの花は何色？
A.黄色 B.白色



オクラ 新鮮なオクラの表面はうぶ毛がびっしり。ねばねば成分のムチンは疲れた胃腸を守る働きがあります。便秘予防が期待できる水溶性食物繊維も含まれています。

【野菜クイズ②】 角オクラは、切ったらどんな形？
A.ハートの形 B.星の形



夏の野菜は他にも、きゅうり・ピーマン・パプリカ・なす・ズッキーニ・とうもろこしなどたくさん！少し苦手な野菜は、カレーの具やみそ汁にしたり、ハムやベーコンと一緒に野菜スープにすると食べやすくなりますよ。



トマト 体の酸化を防ぐ、ベータカロテンやビタミンE、ビタミンCが豊富。トマトの酸味であるクエン酸は食欲を増進させて、疲労を回復させる効果が期待できます。うまみ成分のグルタミン酸も豊富！生でもよし、加熱もよしの万能野菜です！

【野菜クイズ③】 トマトの仲間はどれかな？
A.なす B.りんご



*** 野菜クイズのこたえ ***

- ① A.黄色・・・ウリ科の野菜は黄色い花が多いです。スイカ、かぼちゃ、とうがん、きゅうり他にも探してみよう！
- ② B.星の形・・・野菜を切るといろいろな形を楽しめます。野菜スタンプをつくっても楽しいですよ！
- ③ A.なす・・・トマトの他、ピーマン、じゃが芋もナス科の野菜なんです。花の形も似てますよ。

『ハチミツの提供は1歳を過ぎてから』です！



『1歳に満たない乳児にはハチミツを与えないこと』と厚生労働省より発表されています。2017年には国内で乳児ボツリヌス症による死亡事故も報告されており、加熱・非加熱にかかわらず注意が必要です。ハチミツの他、商品製造過程で加熱が不十分であった黒糖や、洗浄不十分な家庭野菜等からもボツリヌス菌が検出されたという報告もあります。

- ★保育給食において、離乳食ではハチミツ・黒糖の使用はありません。
- ★1歳を過ぎてからの使用は問題ないとされています。
- ★幼児食からは、ハチミツ、黒糖を使ったおやつを提供しています。

市販品のおやつ等でハチミツが使用されていることがあります。1歳未満では、食べる前に原材料の確認をお願いします。

