

食育だより

R3. 8
いちじまこども園
 調理室 吉住 亜由美
 安達 由紀
 堀 亜紀
 細見 艶子

夏本番です！こまめに水分補給を行い、熱中症に気をつけましょう。また、暑さで食欲が低下しやすいですが、バランスの良い食事を心がけ「はやね・はやおき・あさごはん」で夏バテしないよう元気に過ごしましょう！

調理室の窓から

こども園では安定感とぬくもりのある陶器の食器を使用しています。口当たりもあたたかく保温性も高いです。

集団給食に陶器の食器が使われているイメージがあまりないかもしれませんが、割れやすい反面、利点もたくさんあります。適度な重みがあるので年齢が小さい内は食器に手が当たってしまっても、ひっくり返りにくいです。また年齢が大きくなってくると、破損しないように丁寧に扱う事を伝えて物への思いやりを育てることができます。



食器はひとつずつ
 優しく片付けるよ！
 高く積みすぎても
 崩れるから危ないんだよ

飲み物について考えよう！

暑い日が続くと、つつい甘くて冷たいものが欲しくなります。清涼飲料・果汁飲料等のジュースは主に糖度が10～12%くらいの飲み物です。喉がかわいたからと飲んでいては食欲に影響してきます。また糖分の摂りすぎになるので、肥満や糖尿病等の生活習慣病や虫歯にも繋がります。

自動販売機やコンビニなどで手軽に手に入る飲み物になっていますが、ジュースの飲み方については、大人も子どもも今一度見直してみてもいいでしょうか？

★水分補給のポイント★

- ・水や麦茶など甘くなく、塩分のないもので！
- ・喉がかわく前に飲もう！
 （子どもは遊びに夢中になると喉がかわいた事を忘れがちになります。こまめに声掛けをしましょう。）
- ・ジュースや乳酸菌飲料、スポーツドリンクを飲むときは時間と量を決めて！

1本3gのスティックシュガーに換算すると(本) ごはんのエネルギーに換算すると(杯)

	コカ・コーラ 500ml	
	C.C.レモン 500ml	
	ファンタグレープ 500ml	
	クーッパもオレンジ 470ml	
	100%アップルジュース 200ml	
	カルピスウォーター 500ml	
	アクアブルガリア 200ml	

作ってみませんか？

＊ ＊ つぶつぶニンジンゼリー(4人分) ＊ ＊

材料

ニンジン……………100g	砂糖……………大さじ2と1/2
粉寒天……………1.6g	水……………200cc
オレンジジュース……120cc	レモン果汁……………小さじ1
みかん缶……………80g	

作り方

- ①ニンジンは皮をむき、柔らかくなるまで茹でる。
- ②①の水気を切りボウルに入れ、熱い内に砂糖を加えてマッシャーで潰しながら混ぜる。
- ③鍋に水と粉寒天を入れ火にかけて寒天を溶かす。沸騰したら火を止める。
- ④②と③を合わせ、オレンジジュース・レモン果汁・つぶしたみかん缶を加える。
- ⑤バットに流し入れ、冷やし固める。
- ⑥固まったら器に⑤を崩しながら入れれば完成！



オレンジジュース
 ベースなので苦手な
 ニンジンも食べやす
 いですよ！

★★おいしい旬の食べ物★★

ナス



90%以上が水分で栄養価は高くありませんが、豊富なカリウムを持ち高血圧予防に効果があります。また油と相性がいいので油で調理するのがおすすめです。体を冷やし熱を冷ます作用もあるので、夏バテ予防にも効果があります。

店で選ぶ時のポイントは濃い紫でへたの切り口がみずみずしいものが良いでしょう。またへたにトゲがある物の方が新鮮です。