



給食だよ!

～野菜をたっぷり食べよう～

厳しい暑さが続いています、子どもたちはプール遊びや外遊びなどで元気に遊んでいます。夏バテにしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。

それにしても、最近の暑さは油断できません。熱中症にならないように、水分補給、休養、栄養などをしっかり取って、体調管理に気をつけて、健康で楽しい夏をお過ごしください。

◆盛りつけで野菜を好きになろう◆



野菜が苦手、という子どもが多いようですが、盛りつけでお手伝いをして野菜嫌いを克服しましょう。主菜のお皿に肉や魚、卵類を盛るとき、「仲良くしようね」と言って、トマトやキャベツ、にんじんなど、子どもが苦手とする野菜を、付け合わせにして添えてみるといいですね。

また、豚汁やカレーライスなどに嫌いな野菜が入っていても、「お友達がいっぱい楽しいね」などと声をかけて盛りつけると、子どもの苦手意識が変わっていきます。そんな会話を楽しみながらお手伝いをするのがポイントです。



◆夏野菜で体の中から涼しく!◆

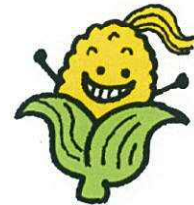


きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜には水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



◆鮮度がポイント! 栄養豊富なとうもろこし◆

とうもろこしの主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB₁、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。



今月は北九州市で「野菜をたっぷり食べよう」という取り組みが行われています。ぜひ、ご家庭でもおいしい夏野菜を食べましょう。

(蒲原)