

暑い日々が続いていますが、そんな暑さに負けない元気な声が調理室にも聞こえてきます。夏バテしないで暑い夏を元気に過ごすために、バランスの良い食事で栄養をしっかりと摂り、十分に休養をとりましょう。



今月の食事だよりのテーマは「夏野菜について」です。ナスやピーマン、トマト、キュウリに代表される夏野菜は基本的に水分やカリウムを含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的です。ビタミンも豊富で紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。

ただ、色や味が苦手で食べにくいお子さんも多い食材です。まずは野菜が不足するとどうなるかを知り、次に食べやすい調理法を載せておきますので、ご家庭での食事づくりの参考にしてください。

野菜が不足するとどうなるの？



①元気のウチが出にくくなる

人間の腸の中にはたくさんの良い菌がすんでいます。この良い菌のエサになるのが食物繊維です。野菜が不足すると食物繊維も不足しがちになるので、腸内環境の悪化につながりやすく、下痢や便秘の原因になります。

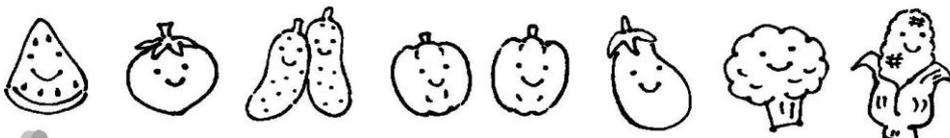
②疲れやすくなる

野菜の主な栄養であるビタミンは代謝を良くしたり、エネルギーを生成するのに欠かせません。ビタミンが不足すると、エネルギーの元が体内にあっても十分に働かせることが難しくなります。そのためエネルギーが不足してる状態になり、疲れやすくなってしまいます。



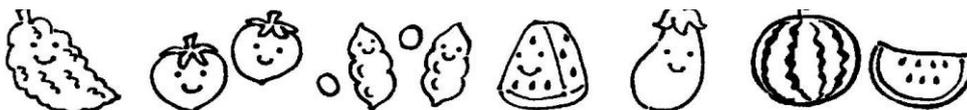
③病気から体を守る力が弱くなる

人の体の中では、体を動かすエネルギーを作る際に活性酸素を作ってしまいます。活性酸素は年齢を重ねるとともに増えていきますが、紫外線やストレスなど多くの原因で増えてしまいます。活性酸素は細胞を傷つけるため、老化やガンをはじめとした生活習慣病を引き起こす原因となってしまいます。野菜に含まれるビタミンには抗酸化作用があるため、体内の活性酸素を除去して細胞が酸化するのを防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、ビタミンは血行を良くして体の不調を修復する働きがあります。野菜に含まれるミネラルも、免疫細胞をつくるために欠かせません。そのため、野菜が不足すると体を守る免疫力が弱くなり、風邪をひきやすくなったり、治りにくくなってしまいます。



★夏野菜を無理なくたくさん食べるコツ★

- なすやかぼちゃ、ピーマン、トマトなど細かく刻んでドライカレーに！
味付けをカレールウからトマトケチャップとコンソメに変えたらミートソースに変身！！刻んだ野菜とひき肉を溶き卵と混ぜて、オムレツでも♪
- ハヤシライスなら半月切りにしたなすをフライパンでこんがり焼いて一緒に煮込むとおいしいです(*^-^*)熟しすぎたトマトもあれば一緒に入れて煮込みましょう。
- キュウリやトマトはお子さんと一緒にドレッシングや味噌マヨネーズを作って、かけたりつけたりして食べてみませんか？



おしらせ

- 今月は食中毒予防のためお弁当の日はありません。
- 8月の旬の食材は
野菜: トマト、きゅうり、
なす、ピーマン
アスパラガス
果物: すいか、メロン
魚: シイラ、トビウオ、
マダイ です。