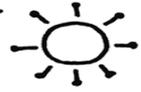




給食だより 8月

発行日 7月28日



長かった梅雨が明け、本格的な夏を迎えました。ギラギラと照り付ける日差しの暑さは、体温を上昇させ、脳が食欲を抑えようとし、食欲不振につながります。夏こそよく食べ、十分に休養して、暑さに負けない体力をつけていきましょう。

8月4日は栄養の日



子どもたちの心やからだの成長に必要な不可欠な食事。そんな食事に含まれる栄養素の中でも体に必須なものが3つあり、「3大栄養素」と呼びます。それぞれの働きや特性を知り、子どもたちの健やかな成長に繋げていきましょう。

【炭水化物】

炭水化物は体内で消化・吸収される「糖質」と、人の消化酵素で消化されない「食物繊維」に分かれます。「糖質」は体を動かす大切なエネルギー源になることで知られていて、他のたんぱく質や脂質に比べ素早く取り込まれる特性を持っています。

代表的な食品としてご飯、パン、麺類（うどん、スパゲッティ、そばなど）、いも類、果物、砂糖があります。

【たんぱく質】

たんぱく質は、筋肉や血液、内臓、骨などのあらゆる組織を作るために必要な栄養素です。食べ物から摂取したたんぱく質は、体内で「アミノ酸」に分解され再びたんぱく質になります。分解と合成を繰り返しながら体の中で一定量が保たれています。

代表的な食品として肉類、魚類、卵、大豆製品（豆腐や納豆など）、乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）があります。

【脂質】

脂質はからだを構成するために大切な役割があり、細胞膜の合成や脂溶性ビタミン（ビタミンA、D、E、K）の吸収を助ける働きがあります。また、1g当たり9kcalと炭水化物やたんぱく質に比べカロリーが高いのも特徴です。

代表的な食品として牛肉や豚肉の脂身、バター、マーガリン、サラダ油、オリーブオイルがあります。

8月の旬

あゆ かじきまぐろ いわし
いんげん えだまめ おくら かぼちゃ
きゅうり なす ブッキーニ トマト
とうもろこし パプリカ ピーマン
レタス ぶどう なし もも

☑ピーマン

唐辛子を改良した夏野菜で、辛みはなく独特なほろ苦さを持ちます。繊維に沿って縦に切ると歯ごたえがあり、繊維を断つように切ると食感が柔らかく食べやすくなります。

☑トマト

リコピン、ビタミンC、カリウムなどを多く含む栄養価の高い野菜です。リコピンは脂溶性で、油脂と一緒に摂ると吸収率がアップします。

☑梨

すっきりとした甘さとみずみずしさ、シャキシャキ感が人気の梨。この食感は石細胞という食物繊維です。疲労回復に役立つクエン酸、リンゴ酸などの多くの有機酸を含みます。

お知らせ

- ・7月の食育活動として、31日に以上児クラスにてとうもろこしの皮むきを予定しております。
- ・8月も各クラスで育てた夏野菜の収穫を行います。

