



# きゅうしょくだより

令和4年8月 古川保育園

## 旬の食材と料理

鰺(あじ)：南蛮漬け  
 めかじき：タンドリー風焼き  
 とうがん：野菜汁、味噌汁  
 とうもろこし：茹でとうもろこし  
 ピーマン：青椒肉絲、じゃが芋とピーマンのソテー  
 ズッキーニ・なす：夏野菜カレー、ラタトゥイユ  
 かぼちゃ：パンプキンオムレツ、そぼろ煮  
           かぼちゃと小豆の米粉ケーキ  
 きゅうり：野菜スティック、中華和え等  
 トマト：タコライス、サマースパゲティ等  
 果物：すいか、メロン、梨




## 献立の紹介

- 夏バテ予防にビタミン類が多く含まれる旬の食材をたくさん取り入れました。
- 食欲を刺激する酸味(酢の物やトマト味)、香味野菜(にんにくや生姜)、カレー粉を取り入れて、食欲が落ちる夏場でも食べやすく工夫しました。
- 日本の郷土料理を取り入れました。  
 北海道：魚(鮭)のちゃんちゃん焼き  
 京都府：鯖そぼろごはん  
 沖縄県：タコライス・サーターアンダギー

## 水分補給には甘いジュースは要注意！！

たくさん動いた後のジュースや炭酸は格別ですが、清涼飲料水を一度にたくさん飲んでしまうのはよくありません。“砂糖がたくさん入っているから”と一般的に知られていますが、砂糖を摂りすぎるとどうなってしまうのでしょうか。カロリーが高く“太る”というイメージがありますが、それだけではありません。

△ 肥満・虫歯につながる、満腹になり食事が食べられない

△ 糖分がカルシウム吸収を阻害→骨形成の阻害、骨折しやすくなる、傷の治りが遅くなる、  
**鼻血が出やすくなる**

△ 体内の糖分が多くなりエネルギーに変えるビタミンB<sub>1</sub>が不足→疲れやすい、集中力低下  
 次によく飲まれる清涼飲料水に入っている砂糖の量はどのくらいなのか、シュガースティック(1本3g)で数えてみます。

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| ● コーラ(500mL)      | 約57g(約19本)   |
| ● オレンジジュース(500mL) | 約54g(約18本)   |
| ● 乳酸菌飲料(500mL)    | 約55g(約18.3本) |
| ● スポーツドリンク(500mL) | 約24g(約8本)    |



目に見えないので何気なく飲んでしまいがちですが、意外に多く入っていますね。水分補給として飲むときにはお茶や水がよいでしょう。お楽しみでジュースを飲むときはコップに取り分けることで飲みすぎを防ぐことができます。