

8月給食だよ

令和4年7月27日発行

日差しが強くなり、夏本番！！そんな暑さにも負けず、子どもたちの元気な声が給食室まで届いています。

気温が上昇し、暑い日が続くと、注意したいのが夏バテです。暑さに体がついていかず、胃腸の働きが弱まり、食欲の低下に繋がります。上手な水分補給と十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏バテを防いで暑さを乗り切ろう！



夏になると、暑さで食欲が低下してしまい、食事が減ってしまうという人も少なくないのではないでしょうか。

夏バテの原因は、夏は汗をかくため、普段よりエネルギーの消費が多くなります。『食欲がでない』『疲れが取れない』『体がだるい』などの症状は、体に必要なたんぱく質やビタミンなどの栄養素の不足、室内外の温度差による体温の不調などが原因と言われています。

夏バテにならないように、バランスの良い食事・良質な睡眠・適度な運動を心掛け、暑い夏を元気に乗り切りましょう！！

《夏バテを防ぐ食材》

- たんぱく質【肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆・豆製品など】
- ビタミンC【野菜・果物など】
- ビタミンB1【豚肉・レバー・大豆・枝豆・ごま・うなぎなど】
- ミネラル【海藻・乳製品など】

★食欲がないときは、カレー粉やわさびなどの香辛料、レモンや酢や梅干しなどのクエン酸、生姜やねぎなどの香味野菜は食欲を増進させますので、夏の食事に上手に取り入れましょう！

トウモロコシの皮むき

7月22日に食育活動として、ほし組・つき組・にじ組のみんなで『トウモロコシの皮むき』をしました。

きれいに剥いてくれたトウモロコシは、蒸して3時のおやつに、全園児で美味しくいただきました♪

～トウモロコシの栄養～

糖質が主成分ですが、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム・マグネシウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。腹持ちもよいので夏のおやつや食欲が落ちた時のエネルギー補給に最適です。

ご家庭でも皮むきにチャレンジし、楽しんで味わってみてください♪



～アニサキスによる食中毒に注意～

アニサキスは生きた魚介類の内臓に生息する寄生虫で、生きたまま食べてしまうと、体内（胃壁や腸壁）に刺入して、食中毒を引き起こし、激しい腹痛などの症状を生じます。アニサキスの食中毒は年々増加傾向にあります。

アニサキスの幼虫は長さ2～3cm、幅0.5～1mm位で、白色の少し太い糸のように見えます。サバ、アジ、サンマ、カツオ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。鮮度の低下や時間経過とともに内臓の表面から筋肉(可食部)内へ移動する場合があります。



◆予防法は『鮮度を確認！ 目視で確認！ 冷凍・加熱が有効！』

- ① 魚を購入する際は新鮮な魚を選ぶ。内臓は速やかに取り除く。
- ② 内臓を生で食べない。
- ③ 目視で確認してアニサキス幼虫を除去する。
- ④ 十分に加熱する。(70℃以上、または60℃なら1分)
- ⑤ 冷凍する。(–20℃で24時間以上冷凍、または–18℃で48時間以上)



●どんな魚にも寄生している恐れがあるので、一つ一つしっかり理解をして万全の予防対策をするよう心がけましょう。