



8月 給食だより

荏原(花もんもん)

夏本番の暑さになってきました。室内と屋外の温度差で体が疲れていませんか？

暑いからといって冷たい食べ物、飲み物ばかりを口にしていると体の中が冷え、体調を崩しやすくなります。

食欲が落ちる時期だからこそ、バランスの良い食事を心がけ規則正しい生活を送りましょう！

食が変わると・・・

先日、「食が変わると、〇〇が変わる」というテーマの研修に参加しました。その内容がとても参考になったので、今月の給食だよりで紹介したいと思います！



●健康に良い食材ってあるの？

体に良い食材、これを食べれば健康になれる！という言葉をよく耳にしませんか？

しかし、この食材さえ食べていれば、病気にならないということはありません。健康に良い食事というのは、栄養バランスのとれた食事です。その栄養バランスを、人に言われて食べるのではなく、自分にとって良い食材を自分で選べるようになることが理想です。保育園での食育は、子ども達が将来、大きくなった時、自分自身で美味しい食材をバランス良く食べる・選ぶことが出来るようになってほしいという願いが込められています。

●腸と土は関係している？！

一見、共通点はないように思いますが…

土

土にとって栄養のある物は肥料！

- ①有機肥料→動植物由来の肥料。(堆肥、米ぬかなど)微生物が時間をかけて分解する。
- ②化成肥料→作物に必要な栄養がそのまま吸収できる状態なので、微生物の力は借りない。



問題点:化成肥料ばかり与えていると、作物は元気に育ちますが、土壌はやせ細ってしまいます。

腸

人間にとって栄養のある物は食べ物！

- ①自然食品→口から入った食べ物は胃で消化・吸収される。食物繊維は腸内細菌でしか分解出来ない。
- ②精製され過ぎた食品→例)砂糖は精製度によって名前が変わる。栄養価は黒糖>きび砂糖>上白糖
それぞれの砂糖にメリットはあるが、精製することで不純物だけでなく、大切な栄養素も除かれる。

問題点:精製され過ぎた食品ばかり食べていると、腸内細菌の必要がなくなってしまいます。

土も腸も菌は重要な役割をしています。そして、有機肥料で育てた野菜は、根がしっかりと伸び、栄養価が高く、美味しいです。旬の食材を食べ、腸内細菌のバランスを良くし腸内環境を整えることで健康に過ごすことが出来ます。

●ラ外ウイユ●

<材料 大人4人分>

- ・玉ねぎ…1/2 個
- ・ピーマン…1 個
- ・赤ピーマン…1/2 個
- ・ズッキーニ…1/2 本
- ・なす…1 本
- ・カットマト缶…1/2 缶
- ・ベーコン…3 枚
- ・油…大さじ 1
- ・砂糖…小さじ 1
- ・コンソメ…小さじ 1
- ・しょうゆ…大さじ 1

★夏野菜もりもり★変身レシピ★



そのままでも美味しいですが、

<作り方>

- ①玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・ベーコンは 1cm角に切る。ズッキーニ・なすは 1cmのちよう切りにし、水にさらしておく。
- ②鍋に油、ベーコンを入れ色がつくまで炒め、野菜も入れて炒める(なす・ズッキーニは水をきる)
- ③トマト缶を入れて煮こむ。
- ④砂糖・コンソメ・しょうゆで味を調べて完成。

変身①ラ外ウイユ+水+カレールー→夏野菜カレー

変身②ご飯+ラ外ウイユ+チーズ→レンジで加熱→トマトドリア

変身③ラ外ウイユ+茹でたスパゲッティ+ケチャップ→ナポリタン