

8月 給食だより



令和7年
いやなが保育園 栄養士

暑い日が続きますね。人間の体の 60～70%は水分で満たされています。水分不足は体に悪影響を及ぼします。正しい効果的な水分補給法を知り、夏を元気に過ごしましょう。

のどがかわいたとき、何を飲んでいますか？

暑い夏は、甘くて冷たい清涼飲料水(ジュース)を口にする機会が多くなります。しかしおいしく飲みやすいからといって、水代わりに飲み続けていると、糖尿病など生活習慣病のリスクを高めてしまいます。水分補給はどのように行ったらよいのでしょうか。

清涼飲料水(ジュース)の注意点

水分補給に向かない



糖分の多い飲料は水分が体に吸収されにくい。普段は水か麦茶で。汗がたくさん出たときはスポーツドリンクを上手に使う。

食欲がわかなくなる



血液中の糖分の量(血糖値)が急に上がり、脳は栄養が満たされたと間違えてしまう。食事が不規則になり、夏ばての原因にもなる。

生活習慣病の原因に



血糖値が上がると血管が傷つきやすくなる。糖尿病や高血圧、動脈硬化など、将来生活習慣病になるリスクを高める。

体が疲れやすく、のどもかわきやすい



ひどい場合は、急性の糖尿病「ペトボトル症候群」になってしまう危険性もある。

むし歯になりやすい



口の中では、砂糖水で歯がすすがれた状態になる。飲んだ後は、うがいや歯みがきを必ずしよう。

太りすぎの原因に



使われなかった余分な糖分は、体内で脂肪に変えられ、たくわえられてしまう。

清涼飲料水はおやつに楽しむ程度で。コップに注いで量を決めて飲もう!

夏の健康を守る 夏野菜

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。野菜に含まれているたっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物せんいをはじめ、体によいはたらきをすることが期待されている野菜特有の機能成分(ファイトケミカル)も発見され、注目を集めています。

かぼちゃ

ビタミンE(ア、C、E)が豊富。栄養は野菜でトップクラス。

オクラ

ビタミンAが多い。ネバネバ成分は食物せんい。胃腸も守ってくれる。

なす

油をよく吸うので炒めものに。各地にさまざまな「ご当地なす」がある。

とうもろこし

主食として食べる国も。エネルギーをつくる時に欠かせないビタミンB₁、B₂も含む。

トマト

うま味成分たっぷり。赤色のもとリコピンにも健康効果が期待されている。

ピーマン

ビタミンCが豊富。おい成分には血液サラサラ効果も期待されている。

しそ

ビタミンA(カロテン)とカルシウムの含有量は野菜でもトップクラス。

ゴーヤー

ビタミンCが多く、苦み成分には胃を丈夫にし、食欲を増進させる効果も期待されている。

えだまめ

豆と野菜のいいとこどりの食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

きゅうり

水分がとても多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。

8月31日は「野菜の日」です。さまざまな野菜に興味をもち、季節の旬の野菜をおいしくいただきましょう。

給食レシピ紹介

フライパンで焼売

<材料>・豚挽肉 200g ・玉葱 1/2～1個 ・皮 20枚
※・片栗粉 大3 ・甜菜糖 大2 ・胡麻油 大1 ・醤油 大2 ・中華だし 大1 ・水 1/2 カップ

[作り方]

1. 玉葱をみじん切りにし、片栗粉をまぶして混ぜておく。
2. ボールに挽肉、※の調味料を入れてよく混ぜ、1の玉葱も入れてさらによく混ぜる。
3. 20等分にわけ皮で包む。
4. フライパンに油をひき、包んだ焼売を並べて火にかける。水を入れ沸騰したらすぐ蓋をして、中火で10分位蒸し焼きにする。
5. 水分がなくなって底がカリっとしたら、完成。



白胡麻クッキー

<材料>・小麦粉 100g ・白すり胡麻 大2 ・甜菜糖 30g ・油 大3 ・塩 一つまみ ・水 大1～1.5

[作り方]

1. ボールに小麦粉、白すり胡麻、甜菜糖、塩を入れ、ぐるぐると混ぜる。
2. 油を加えて両手ですり合わせせて塊を潰すように混ぜる。様子をみながら水を少しずつ加えひとまとめにする。
3. 生地を麺棒で均一にのばす。
4. オーブンを170℃に温める。フォークで穴をあける。型抜きでもよい。
5. 鉄板にのせ20分～25分焼く。



pixta.jp - 87468994