

2021年
8月号

給食だより

美木多いっちゃん保育園

8月は山の日があります。

山の恩恵に感謝しましょうという日が山の日で2014年制定されました。私たちは山からたくさんの恩恵を受けています。私たちが食べている食材なども山から育まれたものが多く、文明が発達した中で、私たちが健康に過ごせるのも山のおかげとも言えるでしょう。日本はまさに山の国で、面積の半分以上が山の森林になっています。一度「山」の恩恵に意識してみるのも良いかもしれません。

今月のトピックス

夏バテ防止に野菜とふれあいましょう。



8月になると、長く厳しい夏が本格化してきて夏バテの時期になってきます。そんな夏は野菜にふれあって、夏バテの対策をしていく事も大切です。食欲がなくなってくるこの時期だからこそ、野菜を多くとって栄養を補給していかなければなりません。夏バテは「だるい、疲れやすい、食欲がない」のいわゆる夏バテ3態によって、身体が弱ることを言います。暑くて汗をかくと、体内のビタミンB1は減っていきます。人間は、糖質や脂肪を燃やしてエネルギーを作りますが、この燃焼に必要なのが、ビタミンB群です。暑いと食欲が落ちてビタミンB群が不足し、エネルギーが作りづらくなります。エネルギーがいつもより多く必要なのに、まかなえないためバテしてしまうというわけです。食欲が落ちるこの時期こそ、野菜とお友達になって、厳しい夏を乗り越えましょう。



8月の旬ピックアップ



すいか

すいかは8月が旬の食材です。すいかはツル性ウリ科の植物で、本来は野菜の扱いをされるべきですが食べ方は果物と同じようにすることが多いです。そのため、市場や栄養学上では果物として扱われています。すいかは追熟せず劣化が早いので、買う時点で熟している物を選ぶとよいでしょう。糖度12度以上なら甘いすいかです。冷たいすいかは美味しいですが冷やしすぎると甘さが半減しますので注意 しましょう。