

食育だより

No.3

令和元年6月25日発行

こども課

管理栄養士 神田

だんだんと暑い日が増え、プール遊びが気持ち良くなってきますね。プール遊びは思った以上に体力を消耗します。バランスの良い食事と睡眠で体力づくりをしましょう。園でのプールを楽しむためにも朝食をしっかりと食べて、午前中のエネルギーを補給してから登園できるといいですね。



食中毒に注意 手洗いは欠かさずに

湿度が上がり、気温の高いこの時期は細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増える時期です。子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐など、つらい思いをさせないためにも食品の取り扱いに注意し、手洗いを徹底しましょう。トイレの後や調理前、食事前には、必ず洗剤を使って手を洗うことが大切です。水で濡らすだけでは、手の汚れを落とし切れません。

水分補給はこまめに

のどの渇きを感じなくても体内の水分が低下している場合があります。一度に多量を摂取するより、少量で回数を多く水分補給をしましょう。外遊びはもちろん室内遊びでも油断せず、熱中症対策が必要です。普段の水分補給には、水またはお茶が適しています。冷やしすぎには注意しましょう。

清流の国ぎふ

野菜ファーストプロジェクト

海津市食育テーマ

食べよう 朝ごはん

トマトと豆腐のサラダ

トマト…1個	A	酢…小さじ1
豆腐…1/2丁		オリーブオイル…小さじ1
玉ねぎ…1/8個		砂糖…小さじ1/2
乾燥バジル…少々		しょうゆ…小さじ1/2
		塩こしょう…少々

(作り方)

- ①トマトと豆腐は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②Aを混ぜ玉ねぎと合わせ、ドレッシングをつくる。
- ③トマトと豆腐を器に盛り、ドレッシングをかける。
- ④お好みでバジルをふりかける。

トマトが赤くなると 医者が青くなる

トマトが健康に良いということわざです。トマトの赤色の色素のリコピンは、強い抗酸化作用を持ちます。生活習慣病の予防などが期待されています。リコピンは油に溶けやすい性質のため、油と一緒に食べると、体内での吸収率が上がります。

