



☆大將軍ひかりこども園々
調理室だより R4.7.29発行

令和4年度
8月号

眩しい日差しと共に夏がやってきました!!
暑さに負けないように、たくさん食べて、
しっかり休んで、元気いっぱい過ごしましょう!

今月の重点目標 旬の食材に興味を持つ

~夏野菜が旬を迎えるので、自分たちで育てた野菜を
収穫して食べ、野菜の旬を知りましょう。~

育てている夏野菜

きゅうり、トマト、とうもろこし、かぼちゃ、すいか

夏野菜に含まれる水分や、カリウムは、
汗で不足した水分を補給し、身体の
熱を下げることができる効果があります。

ビタミン豊富な夏野菜を食べて、夏バテを
予防しましょう!!

ちなみに... 8月31日は、『野菜の日』です!

8(や)3(さ)1(い) と読む語呂あわせから、

「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という思いで制定されました。

この機会に、野菜により興味を持てるといいですね

☀7月の食育☀

☁️ポテトチップス 7/21
園庭で育てていたじゃが芋を
収穫して、午後のおやつで
ポテトチップスにして頂きました。
たくさん収穫できたので、いっぱい
ポテトチップスができました!!

8月の食育予定

🍅🐱 夏野菜を収穫し
味わう
🐰🐼 もやしのかぼ

◎8月の旬の食材◎

トマト、きゅうり、ピーマン、パプリカ、オクラ、とうもろこし、
なす、モロヘイヤ、青しそ、さやいんげん、枝豆、かぼちゃ、
桃、梨、ぶどう、メロン、すいか
いわし、さば、かれい、かつお、あゆ。



ペットボトル症候群に気をつけよう!

夏本番の暑い季節となり、熱中症を予防するために、十分な水分補給は、
とても重要です。ですが、ジュースや甘い炭酸飲料等を飲みすぎると、
「ペットボトル症候群」を起こす恐れがあります。

「ペットボトル症候群」とは...

ジュースや炭酸飲料水など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血圧
状態になる病気の事です。清涼飲料水には吸収されやすい糖が大量に
含まれており、飲むと血糖値が上昇します。血糖値の上昇は喉の渇きを
引き起こし、更に清涼飲料水を飲んでしまう、という悪循環に陥てしま
います。高血糖状態が続くと、吐き気や、腹痛、倦怠感などの症状が
現れ、ひどくなると意識が低下し、昏睡してしまうこともあります。

●上手な水分補給をしましょう!! ●

ペットボトル症候群を引き起こさないために、日常的な飲み物は、水やお茶など
糖分を含まないものにし、ジュース等糖分を含む飲料を飲むのは、時々
にしましょう。清涼飲料水ばかりを飲んでしまう習慣がつかないようにしましょう。
また、清涼飲料水は、冷やしすぎると甘さを感じにくくなり、飲用量が増え
てしまいます。なので、冷やしすぎないように注意しましょう。
水分補給は、水やお茶でこまめに飲み、適度に塩分も摂るように心がけましょう!
上手に水分補給をして、元気に夏を過ごしましょう!!

8月のオススメメニュー♡

かぼちゃといんげんのごま酢和え

<材料> 4人分
・かぼちゃ 170g (1/8コ)
・いんげん 40g (8本程度)
・みりん 5g (小さじ1)
・みそ 5g (小さじ1)
・薄口しょうゆ 3g (小さじ1/2)
・砂糖 5g (小さじ1/2)
・酢 3g (小さじ1/2)
・ごま 4g (小さじ1/2)

<作り方>

- ①かぼちゃは、わたと種をとり、2~3cm角に切り、
茹で、いんげんは1cm幅に切り、茹で、どちらも
冷ましておく。
- ②調味料を混ぜ合わせ、鍋で加熱する。
- ③①と②とごまを混ぜ合わせたら、完成!!

かぼちゃには、免疫力を高めくれるβ-カロテンや、
抗酸化作用により、疲労回復や肌の調子を整えくれる
ビタミンC、Eがたっぷり含まれています!!

食中毒に要注意!!

夏本番の8月は、食中毒の発生リスクが高まります。
予防のためには、「つけない」「増やさない」「やっつける」
の3原則を徹底しましょう!!

- ① つけない
調理の前、食べる前には、指や口の周、手首
など丁寧に洗い、雑菌を食べ物につけない
ようにしましょう! 調理器具等も、用途ごとに
十分な洗浄、消毒をしましょう。
- ② 増やさない
食品を長時間常温や直射日光に当たる
場所に放置せず、適切な温度管理をしましょう。
- ③ やっつける
加熱する調理は中心まで十分に加熱して
殺菌しましょう! 肉・魚・卵などを食べた後の
調理器具は、熱湯殺菌や、台所用殺菌剤の
使用も効果的です。

