



### 今月の食育目標

夏バテしないように  
規則正しい食事を  
しましょう

### 夏バテを防ぐポイント！！



#### ビタミンB1を補給



夏場はビタミンB1が不足しがちになるので、豚肉やうなぎなどのビタミンB1を多く含む食品取りましょう。



#### 疲労回復にはクエン酸



レモンや梅干しなどは疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるため、積極的に摂りましょう。



#### 新鮮な野菜をたっぷり摂る



太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類が豊富。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので緑黄色野菜をたくさん摂りましょう。



#### 規則正しい生活



規則正しい生活と適度な運動を心がけ、睡眠も十分にとって疲れを溜め込まないように生活リズムを保ちましょう。



# きゅうしよくだより

令和4年8月1日 光明第八保育園

いよいよ本格的な夏の到来です。強い日差しが照りつける日々が続きます。「体がだるい」「無気力になる」「イライラする」「食欲がない」など夏バテの症状は出ていませんか？夏バテにならないように日頃の生活習慣を見直して、バランスのとれた食事をとり、睡眠を十分にとって暑い夏を乗り切りましょう。



## 精進料理の取り組み

今月は坪川老師のお言葉はお休みです。今回は代表的な精進料理のメニューをご紹介します。

- ① 野菜の煮物…旬の野菜を使った煮物は、動物性のかつおだしは使わないため、昆布や干し椎茸などで取った「精進出汁」で作るのが基本。
- ② ごま豆腐…名前に「豆腐」が入っていますが、実際は大豆を使った豆腐とは異なり、胡麻をすりつぶして、水で溶いた葛粉と混ぜ合わせて固めたもの。
- ③ 野菜の天ぷら…「精進揚げ」とも呼ばれる精進料理のひとつで、よく使われる食材は、にんじん、なす、さつまいも、しいたけなど。また、一般的な揚げ物で用いる卵は避けて調理。
- ④ けんちん汁…多くの根菜を煮込んで調理したり、食材を無駄なく使えて、栄養も豊富に取ることができる。精進出汁で作るのが基本ですが、味噌仕立てで作る場合もある。



### ◀ 7月の精進料理 ▶

- ・白ごまごはん
- ・煮込み汁
- ・かば焼き風
- ・きゅうりのゆかり和え
- ・すいか



## 食品ロス 地球に優しい食品を選ぶ

スーパーなどで食品を買う時、何を基準にして選んでいますか？「食べたいもの」「好きなもの」は当たり前ですが、もう一つ「環境に優しい食品かどうか」も食品を選ぶ上での大事なポイントです。それでは一体、どのような食品が環境に優しい食品なのでしょうか。

### ・期限の近いものから購入する

賞味期限・消費期限までの日数が高い食品を購入すると、古い商品が売れ残り、食品ロスにつながると言われています。すぐに食べ切る可能性が高い食品は期限が近いものから購入するようにすると食品ロス削減につながります。



### ・過剰包装、容器がプラスチックでないもの

日本の家庭から出るごみの約1/4は包装によるものと言われています。最近ではコンビニやデパ地下で弁当、総菜などを買って食べる家庭が増え、ごみが増える傾向にあります。また、ヨーグルトやアイスクリームなどのプラスチックは、燃やすと地球温暖化の原因と言われています。

