

# 給食だより

R5年度  
夏号

社会福祉法人 慈愛会  
あかまえこども園  
さくらんぼ分園



## 夏野菜をたくさん食べましょう

トマトは冷蔵庫より常温保存！！  
水分の多いトマトは傷みやすいからといって、すぐに冷蔵庫に直行させていませんか？  
暖かい地域が原産のトマトは寒いのが嫌いです。少しでも固さのあるものを選んで常温で「追熟」させればリコピンが60%もアップするんです。  
夏は2~3日、冬は1週間が目安です。



なすの皮には、目や肝臓の働きを良くするナスニンをはじめ注目の抗酸化成分がたっぷりです。  
ただしナスニンは水溶性のため、茹でたり煮たりすると流出してしまいます。調理するなら油炒めや揚げ物などで流出を防ぐのがおススメです。

夏野菜とは、夏に収穫時期を迎える野菜のことで、水分と栄養素を豊富に含んでいます。

水分補給やビタミン摂取に効果的で、夏の脱水症状や夏バテ防止に役立ちます。

夏に栄養が偏ると寝つきが悪くなったり、夢見が悪くなるといわれています。夏野菜で栄養をたっぷり摂取して健康に夏を過ごしましょう。



## 水分補給について

暑い季節に欠かせない水分補給ですが、ジュースや清涼飲料水には体に吸収されやすくするための**異性化糖**が多く含まれています。異性化糖を多く摂取すると、体が疲れやすくなったりイライラしたりしやすくなるといわれています。

電解質を含むスポーツドリンクなども、熱中症が気になる今の時期や、たくさん汗をかいた時、下痢や嘔吐が続く時に使用すると効率良く水分補給できますが、日常的な水分補給には麦茶やお茶が理想的ですね。

**異性化糖**とは…

トウモロコシやジャガイモ、サツマイモなどのデンプンから作られる液体の食品添加物です。

ブドウ糖液糖などで、冷えた状態で甘みを感じやすいのでジュースや焼き肉のタレなどに使用されることが多いです。