

食育だより



平成29年 夏号

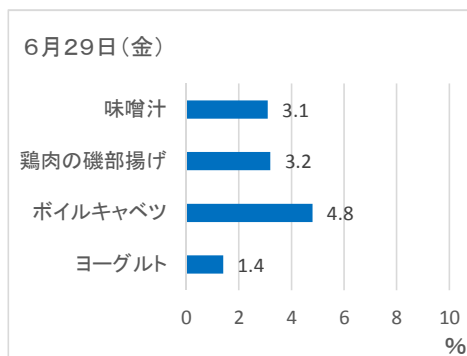
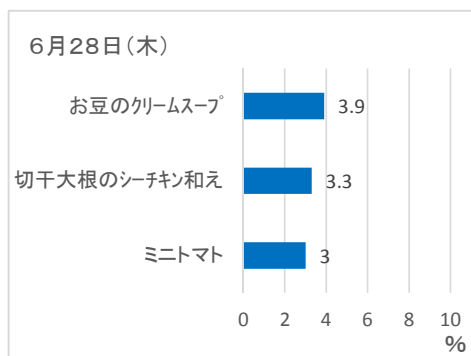
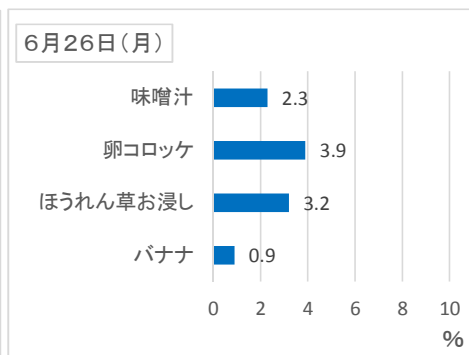
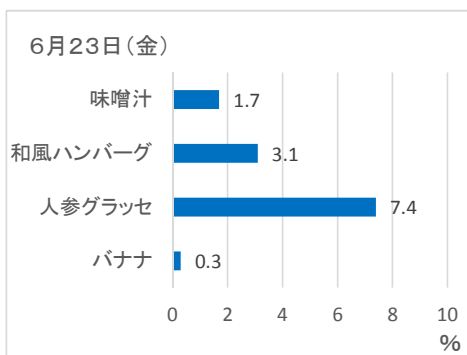
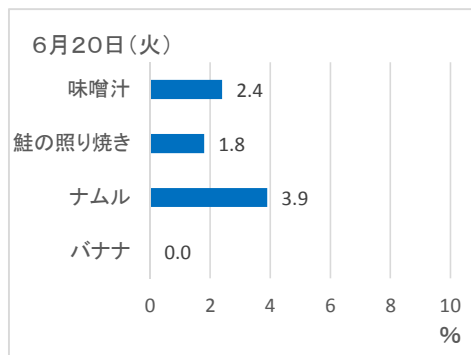
苫小牧市こども育成課
幼児保育係栄養士発行

残食調査



6月20～29日の期間のうち、5日間の昼食で残食調査を実施しました。主食以外の献立について、3歳以上児の子どもたちがそれぞれどのくらい食べているかを調べるため、献立ごとの残量を計測するものです。公立保育園4園の平均の結果は次の通りです。

残食調査結果



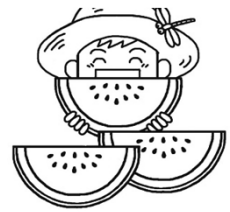
ー残食調査の結果よりー

※今回の調査ではすべてのメニューで残食率が10%以下でした。豆を使ったスープや魚を使った献立も残食が少なく、5日間とも比較的によく食べてくれました。その中でも残食が多く見られたのは、ナムル、人参グラッセ、ボイルキャベツなどの野菜中心の献立でした。特に人参グラッセは食べ慣れないためか、食べ進みも悪かったようです。

※今後も引き続き、必要な栄養価を満たしながら、子どもたちがおいしく楽しく食べられる給食の提供を心がけていきます。

※次回の調査は12月に予定しています。

暑い日が続き、苫小牧にも夏がやってきましたね。
暑い日が続くと、食欲が衰え体が疲れやすくなります。また、汗をかき水分不足にもなりやすい時期です。水分補給と夏の野菜をしっかり摂って夏バテを予防し、今年の夏を元気に乗り切りましょう！

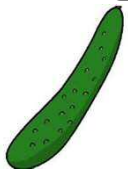


夏野菜の効果

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体の中にこもった熱を体の中から冷やしてくれます。

きゅうり

水分、カリウムが多く含まれています。汗で出ていってしまった水分とカリウムを摂ることができ、体も冷やしてくれます。



トマト

抗酸化作用のあるビタミンA、Cがたっぷり含まれています。ビタミンEと一緒に摂るとより強力な抗酸化作用が期待できるのでオリーブ油を使って調理すると良いですよ。



ピーマン

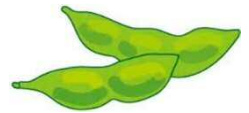
皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助け、メラニン色素の沈着を防ぐビタミンCが豊富です。

ビタミンAも豊富でウイルスから身を守り、夏風邪に効果的です。



えだまめ

ビタミンB1、B2が含まれ疲労回復に効果的な食材です。良質なたんぱく質、メチオニンが肝臓の保護をしてくれます。その他、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維など特に栄養価の高い野菜です。



夏バテ防止に最適です。

水分補給のポイント



☆一度に大量に飲まない☆

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ1杯程度にしましょう。

☆水またはお茶を飲もう☆

ジュースは夏バテを起こしやすいので、量に注意し糖分の摂りすぎにならないようにしましょう。また、イオン飲料などは塩分と糖分が水に溶けたものです。ぐったりしている時や高熱が出ている時など、体調の悪い時の水分補給には適していますが、普段の水分補給には水またはお茶を飲みましょう。牛乳は消化・吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるので水分補給には適していません。