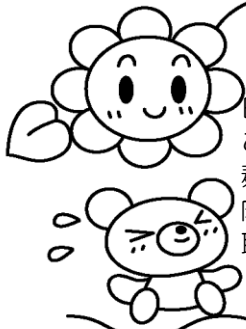
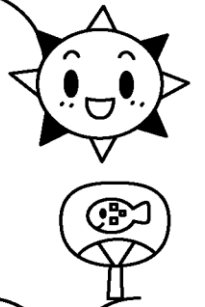




2020年7月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子



日増しに暑くなりいよいよ夏本番となります！
この時期は急激に暑くなるため食欲が低下し、水分や冷たくてさっぱりした
麺類が多くなりがちですが、栄養源としては力不足なので
肉魚卵大豆製品といったたんぱく質を多く含んだ食品を毎食ひとつは必ず
取り入れ食習慣からも熱中症対策をしていきましょう！



**おいしい夏野菜を
たくさん食べよう！**

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／
余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／の
どを潤す
※水分がたくさん含まれています！

【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良
くする／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを
良くする／化のうやはれ
を治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／の
どを潤す／利尿作用／む
くみをとる／酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調
子を整える
※タンパク質がたくさん！

**調理室
だより**

気をつけている細菌類

調理現場では、どんな食材にも、十分に火を通してあります。

- 黄色ブドウ球菌／60度以上で、30～60分間の加熱
 - O157／75度以上で、1分間の加熱
 - ノロウイルス／85度以上で、1分間の加熱
 - カンピロバクター／60度以上で、1分間の加熱
- ご家庭でも参考にしてください。

夏の食事のポイント

夏は体に厚さがこもり、たくさん汗をかくと
エネルギーを作り出すときに必要なビタミン
B群が排出されてしまいます。

夏のおすすめ食品はビタミンB群がたくさん
含まれている豚肉です。

ぜひ、美味しい夏野菜と一緒に食べて下さい。



簡単！ティップsスティック野菜

食育は幼児期から

安全性や健康などの面から、多くの人々が「食育」
を意義のあるものだと考えている、とのアンケート
結果が挙がっています。食育を始める年代と
して、トップの割合を占めるのが「幼児期から」。
食材の知識やマナーも含めて、今や注目されて
いる教育分野なのです。

【材料 g】

生で食べられる野菜	好きな量
絹ごし豆腐	70g
ツナ	50g
マヨネーズ	大さじ1
醤油	大さじ 1/2

【作り方】

- ①豆腐は軽く水切りをしておく
- ②野菜以外のものをボウルにいれよく混ぜる
- ③滑らかになったら完成

【ポイント】

まずは食べなれているきゅう
りから始めてみましょう！