

一食入魂

山田小・北山小・山田中食育便り

Vol. 37

文責 栄養教諭 小池信寿

夏の食事

気まぐれな雨雲の隙間の青空が夏の到来を予感させる季節の変わり目の今日この頃。1学期も残すところ約ひと月。給食に至っては7月は14日しかありません。みなさんが楽しみにしている夏休みの足音が聞こえてきました。

ですが、最近私の周りでは夏休み前のワクワクとは裏腹に体調を崩している人をよく見ます。確かにこの季節は湿気や天気の影響で体調が悪くなりやすい季節ですね。夏風邪のような症状やズーンと気分が落ちるメンタル系だったり早めの夏バテだったりという人も多いようです。

よく「栄養士さんはどなたですか?」と言われる私ですが、一応、栄養士ではございます。たまにはそれっぽいこと言って沽券を保ちたいと思います。では、体調不良に負けない食事について以下の3点に気を付けてみてください。

①水分の取り方

水分を一回で大量に飲むと胃酸が薄まり、消化不良(夏バテ)を起こします。なので、水分は「ガブガブではなくチビチビを何回も」を心がけましょう。

②トッピングは大事だよ

夏休みの昼ごはんにやりがちな炭水化物オンリーの食事は危ないです。炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB群が足りないと夏バテを起こします。トッピングとして卵や肉、そして夏野菜を取ることで夏バテは防げます。

③食べる順番のひみつ

人の体は胃に最初に入った食べ物の栄養を優先的に吸収します。夏風邪かなと思った時はビタミン優先で果物や野菜を先に食べ、メンタルが優れないときは気分を上げるホルモンを出すために乳製品や納豆やみそ汁などの発酵食品を先に食べるといいでしょう。

以上3点、簡単ですがお伝えしておきます。そして、栄養士っぽさはありましたでしょうか?

と、承認要求をしている間にも夏休みは近づいてきます。昔から夏を制するものが全てを制するという言葉もあります。何を制するかは各自おまかせしますので、いい夏を過ごし、2学期にはお互いバージョンアップした状態で会いましょう!それでは充実した夏休みをお送りください!

今が旬!夏野菜の持つ力

7月の献立と言えば下図のとおり、夏野菜をこれでもかというぐらいに使用します。

	効果	7月の使用日
きゅうり	体温を下げる	1・7・9・11・15・17日
トマト	老化防止	11日・17日
とうもろこし	疲労回復	1・3・10・17日
ゴーヤー	気持ちの安定	14日
なす	目の疲れ回復	11日・17日
ピーマン	便秘改善	11日・17日
かぼちゃ	便秘改善	16日・17日
とうがん	血圧を下げる	2・3日

上記の効果に加え、紹介した全ての夏野菜には火照った体の体温を下げる。夏の太陽からお肌を守る。夏バテによってかかりやすくなる感染症予防の効果が基本セットでついています。え?夏野菜ってほぼ薬?。夏の健康は夏野菜で守りましょう。

献立内容について

7日さつますもじ

鹿児島ではちらし寿司のことを“すもじ”といいます。作り方の特徴としてはお酒で濡れた手で具材を混ぜることによって香りづけとほろ酔いを演出します。昔からひな祭りなどおめでたいときに作られてきた郷土料理です。

14日ゴーヤの梅香和え

先月「ゴーヤチャンプルー」を出したところ、子どもたちは頑張って食べてくれていました。実は、給食室ではゴーヤの苦みを減らすために水でさらしたり、塩もみをしたりする工夫をしていたのです。今回はゴーヤをから揚げにして特製の梅ソースを絡めて提供します。揚げることも苦みを減らす工夫の一つです。ゴーヤが苦手な人にも好評な一品です。

17日りんご酢のさっぱりサラダ

普通の酢の原料は米ですが、りんご酢はリンゴ果汁を原料にしたお酢です。とてもフルーティーなのでドレッシングはもとより水や炭酸で割ってそのまま飲める優れものでもあります。体の疲れの原因の乳酸という物質を分解しやっつけてくれる効果があります。夏バテ防止メニューです。

編集後記

学校栄養士として7月の献立を作るのは毎年ワクワクします。夏休み前の高揚感に加え、夏野菜という素材の豊富さからでしょうか。夏休みは毎年、夏野菜を使って親子で調理をしています。失敗しても、まあ思い出ということで。

この夏は小2の息子とぬか床にチャレンジする予定です。