

食育だより

令和5年8月

夏の暑さには夏野菜がピッタリ！

トマト、ナス、キュウリ、ピーマンなどカラフルで色が濃いのが特徴の夏野菜。

そんな夏野菜には暑い夏を乗り切るのに必要なものがたくさん含まれています。

○水分が多く含まれ、体を冷やす働きがある

○ビタミンが多く体の調子を整え、夏バテを防ぐ

○彩り鮮やかで食卓が明るくなる

夏野菜の栄養

カロテン

体内でビタミンAに変換される

ビタミンAのはたらき

- ・肌の健康を維持する
- ・発育の促進

カロテンを多く含む夏野菜

かぼちゃ、ニラ、トマト、モロヘイヤ、オクラ



ビタミンC

ビタミンCのはたらき

- ・コラーゲンの生成を助ける
- ・免疫力を高める
- ・抗ストレス効果

ビタミンCを多く含む夏野菜

ピーマン、パプリカ、ゴーヤ、かぼちゃ、トマト



ビタミンE

ビタミンEのはたらき

- ・血行を促進
- ・血管を健康に保ち、動脈硬化や血栓を予防

ビタミンEを多く含む夏野菜

モロヘイヤ、かぼちゃ、パプリカ、枝豆、ナス



食物アレルギーについて考えよう

食物アレルギーとは食べたり、触れたり、吸い込んだりした食物に対して、体が過敏に反応することで起こります。

<食物アレルギーの主な症状>

- ・皮膚症状（じんましんなど）
- ・呼吸困難（息苦しさ、咳）
- ・消化器不良（腹痛、嘔吐）



これらの症状が複数同時にかつ急激にあらわれるものをアナフィラキシー、なかでも血圧低下や意識障害を伴うアナフィラキシーをアナフィラキシーショックといい、生命に関わる重篤な症状を意味します。

<食物アレルギーの主な原因食物>

- ・0歳児は卵・小麦・乳製品が圧倒的に多いです。
- ・1歳以降では果物・魚卵・ナッツなどの木の実類のアレルギーが増えてきます。
- ・近年ではくるみやカシューナッツなどのアレルギーが増えてきています。

<食物アレルギーの対応について>

当園では食物アレルギーのあるお子様には食物アレルギー除去食を提供しています。食物アレルギーが見つかった場合は早急にお知らせください。ご相談のうえ対応いたします。

※除去食の提供には各種書類が必要です。

今月のおすすめメニュー



キュウリと卵の中華炒め

材料（4人分）※トマトを加えてもおいしいです

- ・卵 2個
- ・鶏がらスープの素
- ・キュウリ 2本
- ・小さじ 1
- ・ごま油 適量
- ・塩コショウ 適量

- ① キュウリを洗って薄くスライスする。卵はといておく。
- ② フライパンにごま油を入れて加熱し、溶き卵を入れて軽く炒めたらいったんお皿にあける。
- ③ キュウリをしんなりするまで炒め、②の卵を戻して鶏がらスープの素、塩コショウで味付け。