

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 林 歩美
小蔵 麗奈

No.1

◆ 夏野菜で暑さを乗り切ろう！ ◆

夏野菜の栽培が各クラスで始まりました。夏野菜の美味しい季節がやってきます。夏野菜には、摂取した脂質、糖質、たんぱく質を素早くエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB群」や汗をかくと失われてしまうカリウムやマグネシウムなどの「ミネラル」が豊富に含まれています。中でもおすすめの食材を紹介します。夏バテ、熱中症を防ぐためにも夏野菜を美味しく食べてこれからやって来る夏を元気に乗り切りましょう。

きゅうり

きゅうりは9割が水分ですがビタミンやミネラルも含まれています。特に多いのがカリウムで夏場の塩分の摂り過ぎを調節する効果が期待できます。ぬかみそ漬けにするとビタミンB1が約7倍に増えると言われています。

ピーマン

ビタミンCや健康を保つために必要なβ-カロテンが豊富で血行促進や免疫力UPが期待できます。ピーマンを完熟させた赤ピーマンは、普通のピーマンよりビタミン量が豊富です。その中に含まれるビタミンCは熱に強いので油を使って炒める料理がおすすめです。

とまと

とまとの栄養素といえば赤い色素のもとであるリコピンです。「とまとが赤くなると医者が青くなる」と言われるほどの強力な抗酸化作用があります。他にもビタミンCやカリウム、葉酸なども含まれています。クエン酸の酸味は食欲増進の効果があるので疲れて食欲がない時におすすめです。

枝豆

三大栄養素をエネルギーに変えることができるビタミンB1が豊富です。他にもカルシウム、食物繊維も含まれています。枝豆は未熟な大豆を収穫したもので、枝豆の収穫時期が過ぎると大豆が出来上がります。塩茹でする時は片端をカットしてから茹でると味がなじみやすくなります。

とうもろこし

ビタミンB1、カリウム、食物繊維が含まれており疲労回復や腸内環境を整える効果が期待できます。とうもろこしは皮を剥くと鮮度が落ちるため食べる直前に剥き、茹でましょう。熱いうちにラップで包み、冷めたら保存袋に入れて冷蔵庫に入ると長持ちします。

七夕そうめん

七夕の日にそうめんを食べるのは、無病息災を祈願して7月7日に素餅(さくべい)という料理を食べる習慣があったからと言われています。素餅は小麦粉を縄のように練ってのばしたもので現在ではそれがそうめんの原型になったのではないかという説があります。他にもそうめんを天の川に例えたり、織姫がつむぐ織物の糸に見立てたりなどがあります。保育園では7月7日に七夕そうめんを提供します。

◆ 弁当日

6月17日(月)
7月12日(金)

※8月の弁当日は
ありません

◆ 食中毒に要注意！ ◆

6月、梅雨入りももうすぐです。この時期気をつけなければならないのが食中毒です。特に6月は細菌による食中毒の発生病数が最も多くなります。食中毒を引き起こす細菌は30℃~40℃で増えやすくなるといわれており、注意が必要です。今回は食中毒の予防方法を紹介します。

★特に注意したい細菌性食中毒

カンピロバクター

細菌性食中毒で最も発生病数が多いのがカンピロバクターです。食肉全般に付着していますが、中でも鶏肉に多くみられます。カンピロバクターは熱に弱く、75℃以上1分以上加熱すれば死滅するので中心部までしっかり火を通してから食べましょう。抵抗力が弱い子どもや高齢者は肉の刺身やたたきなど火が十分に通っていない肉を食べることはやめましょう。

ウェルシュ菌

調理後すぐに食べれば問題ありませんが、調理後に料理を常温で放置していると瞬く間に増殖します。ウェルシュ菌は芽胞という硬い殻に覆われているので一度増えてしまうと100℃の高温で加熱しても菌は死滅しません。特にカレーやシチューで発生しやすいと言われています。作り置きしたい時は小分けにして冷蔵庫に入れるなど速やかに冷やすようにしましょう。

★食中毒予防の三原則

①つけない(菌を他の食材に付着させない)

- 食材を取り扱う前と後は手指をせっけんでしっかり洗う。手洗いは食中毒予防の第一歩。指と指の間や爪の間、手首も忘れずに洗いましょう。
- 肉や魚はポリ袋やラップなどでしっかり包んで保存する。
- 生肉を切った後のまな板はキレイに洗浄・消毒する。生で食べる野菜を先に切る、肉・魚用のまな板を用意することも効果的。

②増やさない(菌が増殖する環境に置かない)

- 冷蔵・冷凍の食品はすぐ冷蔵庫や冷凍庫に！
- 冷蔵庫に入れても細菌が死滅するわけではないので早めに使い切るようにしましょう。

③やっつける(殺菌・消毒して死滅させる)

- 食材は十分に加熱調理をする。
- 食材の中心までしっかり火を通すと大抵の食中毒は予防できます。

★夏はカビに注意！

夏は細菌による食中毒だけではなくカビが発生しやすい時期でもあります。

どんな食材に発生しやすいの？

特にパンやお餅、菓子類などのでんぷんや糖分を含んだ食材に発生しやすいといわれています。

カビが発生した食材はその部分を取り除けば食べても大丈夫？

カビがないように見える部分にもカビの菌糸や胞子で汚染されている場合があります。カビ毒は210℃で60分以上加熱しても安定して熱に強いという性質を持っています。加熱したからといって安全とはいえないので食べない方が良いでしょう。

カビ防止のために注意することは？

- 10℃~30℃でカビが発生しやすいので暑い時期はいたみやすい食材は冷蔵庫に入れる。
- 機密性の高い容器や袋で食品を保存する。
- 加工食品を保存する際は食品表示に記載された保存方法を守り、期限内に食べる。