

給食だより

治水どんぐりの家保育園 2024.7

快晴の日が多く園庭や治水公園で汗だくで遊ぶ子どもたちが、とっても楽しそうです！今月は誕生会に年長の「おとまり会」と楽しい行事が続きます。でも楽しい夏に気をつけたいのは、細菌による胃腸炎が多くみられることです。食品を十分に加熱し、生野菜や果物は流水でしっかり洗うことが大切です。また、調理器具を介しての感染を防ぐために、まな板、包丁などは、よく洗い熱湯や塩素系消毒液で消毒すると安心です。トイレの後、調理前、食前の手洗いは感染予防に最も効果的です。対策を万全に楽しい夏をすごしましょう

ごはん（お米）の栄養

「米」という字は「八十八」という文字からつくられたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかる、という意味です。昔に比べて今は便利な機械もありますが、それでも、イネを育ててお米を収穫するまでには、たくさんの手間がかかります。大切に手をかけて育てられたお米だから大事に食べたいですね。ごはんは、食事の中心になる食べ物で体を動かす力のもとになります。でんぷんの他、タンパク質や脂肪、ビタミンB1やビタミンEなどの栄養素が含まれています。なかでも成分の7割以上を占めるでんぷんは、とても質が良く、消化・吸収も高いので、力を蓄え持久力も持続するといわれています。



塩のはたらき

塩の成分は、ナトリウムなどのミネラルです。私たちが身体を動かす時、脳からの命令が、神経細胞を伝わっていきます。この伝達の働きをするのが、塩の成分であるナトリウムです。塩が不足するとこの伝達がうまくいかなくなるので、体調不良などを引き起こします。夏の暑い日に激しい運動をすると足がつったりしますが、これも、汗をかいて身体のナトリウムが極端に不足したことで、おきる症状です。体内の水分量や血圧を安定させて体を守ってくれる働きをするのが塩の役割です。でも、摂りすぎはよくありません。一日の塩分摂取量は大人で10g以下。幼児は5g以下。3歳未満は一日で3g以内が望ましいそうです。ちなみに食品には、こんなに塩が含まれています。

外食メニュー	醤油ラーメン	かけうどん	寿司(10貫)	ミートソーススパゲッティ	カレーライス
塩分量	5.7g	5.0g	3.7g	3.6g	3.3g
食品	たくあん2切れ(20g)	白菜キムチ(30g)	昆布の佃煮(10g)	塩鮭(80g)	アジの開き干し(可食部80g)
塩分量	0.9g	0.7g	0.7g	1.4g	1.4g
食品	食パン6枚切1枚	プロセスチーズ1切れ(20g)	ちくわ1本(30g)	ウインナー1本(15g)	即席みそ汁
塩分量	0.8g	0.6g	0.6g	0.3g	2.0g

ひとつの食品に、こんなに塩が使われています。塩味に対する慣れは大人になっても、なかなか改善されません。適度に摂って、汗をかく夏の活動をおこないましょう。