

なのはなだより

令和5年7月 きゅうしょくしつ

夏の日差しを浴びて所庭の野菜もたくさん収穫できるようになり、クッキングをする機会も増えてきました。夏野菜は子どもが苦手なピーマンやナスもありますが、“自分が作った”という事がきっかけで少しでも食べてみようとしてチャレンジする子もいます。クッキングは給食とは違い、目の前で野菜を収穫して洗ったり、切って種を見たり料理をする過程を楽しむ事ができます。各クラス、年齢にあった内容でクッキングを楽しみたいと思います。

また、気温が高くなり、食中毒に気をつける時期です。食材の冷蔵保存、しっかり加熱するなどして食中毒に気を付けましょう。

旬の夏野菜を食べよう！

きゅうりやトマト、冬瓜などの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富です。暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。

トマト………ビタミン A、C が豊富でトマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。

きゅうり………汗をかいて不足しがちなカリウムが多く含まれています。

冬瓜………皮膚や粘膜を健康に保つビタミン C が豊富に含まれています。塩分を体外に排出してくれるカリウムも含まれており、塩分のとり過ぎを調節してくれます。

ゴーヤ………独特の苦みはポリフェノールの一種で、夏バテ予防に効果があります。苦味が気になる時は白い綿の部分をしっかり取ったり、塩もみすることで苦味が和らぎます。

かぼちゃ………βカロテンやビタミン C、E が豊富。油で焼いたり、炒めたりすると栄養の吸収が良くなります。

とうもろこし………糖質や食物繊維を多く含みます。疲労回復に効くビタミン C も含まれています。

なす………皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンががんや老化を防ぐ効果があります。ナスニンは皮に多く含まれるので皮ごと食べるのがおすすめ。

モロヘイヤ………βカロテンやビタミン C、E など抗酸化作用が強いビタミンが多い。

ピーマン………ピーマン独特の青臭い香りのもとであるピラジンは血液をサラサラにする効果があります。

オクラ………オクラのねばねば成分であるペクチンは食物繊維の一種で、コレステロールや血糖値の上昇を抑える効果や腸内環境を整える効果があります。

夏バテ気味の時の調理の工夫

夏バテ気味の時は、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこいものは消化吸収に時間がかかります。他にも、食べ過ぎは体に熱がこもるので気を付けましょう。体を適度に冷やして水分補給のできる旬の野菜(トマト、きゅうり、冬瓜、なすなど)や胃腸の機能を高めるしそやオクラを使用すると食欲を増進できます。

また、夏バテにはビタミン B1 を多く含む食べ物がおすすめです。豚肉、しじみ、納豆、ごまなどが多く含まれています。上手に取り入れて夏バテを予防しましょう。

所庭で育てている夏野菜です。写真以外にもかぼちゃやきゅうりなども育てています。収穫した野菜は味噌炒め、炒め煮などにして子どもたちとクッキングしています。

トマト



なす



ピーマン



とうもろこし

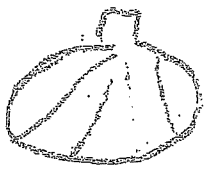


ワレット豆



オクラ





暑さが厳しくなり、食中毒に気をつけることが多くなってきました。夏に気をつける食中毒についてご紹介します。

○腸管出血性大腸菌 (0157、0111、0026)

〈特徴〉

- ・少量でも発症する。
- ・潜伏期間が長い(2~9日)。
- ・ベロ毒素を産生する。
- ・加熱不十分の肉、非加熱の野菜、井戸水が原因。

〈症状〉発熱、激しい腹痛、水溶性の下痢(血便を伴うことがあります)

〈予防〉

- ・野菜、果物をよく洗う。(3回洗い)次亜塩素で消毒する。
- ・75℃、1分以上中心部を加熱する。

夏の食中毒に気を付けよう！

○ウェルシュ菌

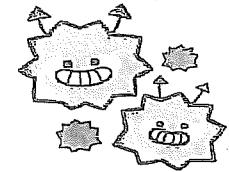
〈特徴〉

- ・人や動物の腸管、土壌、水中などに多い。
- ・酸素のないところで増える。(カレーなど煮込んでいくと酸素が少なくなっていき、40℃前後で芽胞が発芽し、増殖していく)
- ・熱に強い芽胞(100℃、6時間加熱しても生き残る)を作る。
- ・大規模発生しやすい。

〈症状〉腹痛、下痢

〈予防〉

- ・調理後は粗熱をとって素早く冷蔵庫へ。
- ・再加熱はよく混ぜて沸騰するまで加熱。
- ・前日調理は避ける。



○サルモネラ

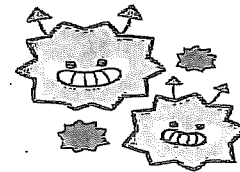
〈特徴〉

- ・動物の腸管内や自然界に存在。(特に卵や鶏肉、うなぎ)
- ・乾燥に強い。

〈症状〉発熱、腹痛、下痢、嘔吐

〈予防〉

- ・75℃、1分間以上加熱する。
- ・卵、肉の冷蔵保存。
- ・卵、肉の取り扱い後の手洗い。



○カンピロバクター

〈特徴〉

- ・鶏や牛の腸管内にいる細菌。
 - ・少量の菌数でも食中毒を発症する。
- 〈症状〉発熱、腹痛、下痢、嘔吐、頭痛、倦怠感

〈予防〉

- ・75℃、1分間以上中心部を加熱する。
- ・食肉の取り扱い後は十分に手洗いをする。
- ・食肉に触れた調理器具などは使用後に消毒・殺菌する。

食中毒予防3原則は つけない!・増やさない!・やっつける! です。

- ・調理前の手洗い、消毒をして菌をつけないようする。
- ・生で食べる野菜はよく洗う。肉や魚、卵など生の食材を扱う時は野菜のまな板と分ける。使用后すぐに調理器具の消毒をする。手洗いを必ず行うようにして菌を増やさないようにする。
- ・加熱は中心部までしっかり火を通して菌をやっつける。

これらの3原則を意識して食中毒を適切に予防しましょう。

