

6月 食育だより



社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は食中毒に注意が必要です。味や風味の変化に気づかずに菌が増えた食品を食べてしまうことがないように、しっかりと加熱し調理したら早めに食べる、冷蔵庫・冷凍庫で保存するなど食品の管理に気をつけましょう。また、季節の変わり目で体力が落ちやすい時期ですので体調管理にも気をつけましょう。

栄養士 琴浦



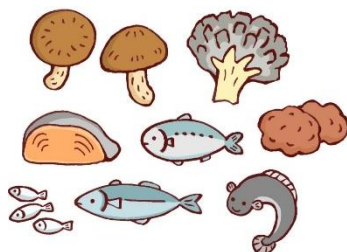
～丈夫な歯や骨を作ろう～

毎年6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』です。この機会に歯磨きだけではなく歯や骨を強くする食事についても考えてみましょう。歯や骨は、毎日の食事の積み重ねによって作られていきます。乳幼児期は体が大きく成長する大切な時期でありこの時期の栄養が将来の健康の土台になります。

・カルシウムを多く含む食品・歯や骨のおもな材料はカルシウムです。牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品、しらすやいわしなどの小魚、豆腐や油揚げなどの大豆製品、小松菜などの青菜に多く含まれます。また、ごまは少量でもカルシウムが豊富でさまざまな料理に活用できます。青菜のごま和えやみそ汁の具材、ハンバーグの混ぜ込みなど無理なく取り入れてみて下さい。



・ビタミンDを多く含む食品・カルシウムの吸収・骨への定着を高めてくれるビタミンDも大切です。ビタミンDが豊富なさけ・さば・いわしなどの魚類、干しいたけなどのきのこ類を週に数回取り入れることが望めます。ビタミンDは脂溶性のため、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。例えば魚を焼くだけではなくムニエルにする、きのこを油で炒めるなどすると効果的です。



～旬の食材 トマト(6月～8月)～

トマトは、酸味のもととなるクエン酸に疲労回復の効果があること、水分が多く汗で流れやすいミネラルも豊富に含まれていることから、夏バテしやすいこれからの季節にはぴったりの食材です。また、トマトに含まれるリコピンは、油と一緒に食べたり加熱すると吸収率が上がります。そのため、生で食べる際にはオリーブオイルを加えたり加熱してスープや煮込み料理にして食べるのがおすすめです。是非、お家でも食べてみて下さい。

