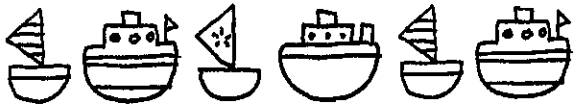


食事だより

梅雨の食事



暑さと湿気で重苦しい梅雨の時期は、私たちの身体も「湿」の調整がうまくいかず、むくみを感じたり、胃が重苦しかったり、体調をくずしがちです。こんな時は利尿効果のある麦類、トウガンを組み合わせたり、胃腸を整える梅干などを上手に食事に生かし、うっとうしい梅雨をのりきりましょう。

消化のしくみ

口
咀嚼やくと唾液による消化

十二指腸
胆汁酸…脂肪を乳化して消化を助ける
膵液…デンプンを消化

小腸
主要な栄養素を消化・吸収

胃
①飲食物を一時的に貯める
②食物の適温化
③殺菌
④タンパク質の消化
⑤脂肪の消化

大腸
不消化物の水分を吸収し、便を形成

胃液と殺菌力

胃液は強い酸性（塩酸）ですから殺菌作用があります。でも子どもの胃は酸性が大人ほど強くありません。食事を水やお茶といっしょにとると、胃液が薄まります。だから子どもの汁物は奥だくさんのものがよいのです。



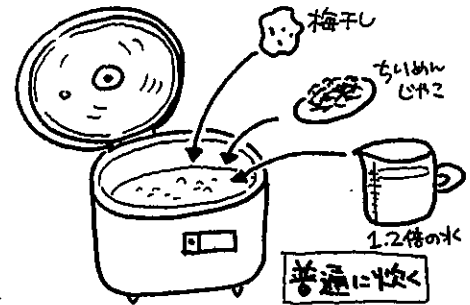
『子どものからだ・食べもの・栄養』小川雄二（莽ぼえ社）参考

梅雨時の献立

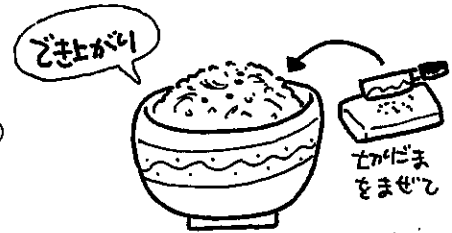
梅ご飯

材料（4人分）

- 米……………3カップ
- 梅干し……………1～2コ
- ちりめんじゃこ…大サジ1
- 切りごま……………適量



- ① あらった米の上に梅干し、ちりめんじゃこをのせ、1.2倍の水を加減で普通に炊く。
- ② 炊きあがったご飯に切りごま（炒りごまを包丁で切ったもの）をまぜる。



とうがん汁

たくさん作ると主菜にもなります。

材料

- とうがん……………ひと口大
- にんじん……………いちよう切り
- 干しいたけ…もどして千切り（だし汁を使う）

- とりひき肉
- おくら……………うす切り
- だし、塩、しょうゆ
- かたくり粉



- ① なべにだし、にんじんを入れ火にかけ、やわらかくなったらおくら以外を入れる。アクをとる。
- ② やわらかくなったら、塩、しょうゆで味をつけ、かたくり粉でとろみづけ。
- ③ 最後にオクラを入れる。