

給食 だより

やってきました☆沖縄の夏☆

今年は梅雨が短く日照が多い夏ですが、みなさん夏バテなどしていませんか？暑さに負けてすぐにクーラーを付けてしまいがちの方もいるかもしれませんが、外との温度差で体調も崩しやすくなります。

水分の摂り方に注意しないと、ごはんが食べられなくなったり体力が落ちて夏風邪なんてことも…

あまり甘くて冷たい物をがぶ飲みすぎない。こまめに着替える。

しっかり睡眠をとり、朝ごはんはしっかり食べる。

当たり前ですが大切な事です。改めて見直してみてくださいね。

水分の多い夏の野菜や果物は水分補給と体の熱も取ってくれますよ♪



うちなーむん（沖縄の旬）

沖縄には土地ならではの食材がたくさんあります。住む土地の季節の物を食べると体も喜びます。

旬のうちなーむんを紹介します。

皮が硬く夏にとれるが冬まで保存ができることから冬瓜と呼ばれる。

カリウム・ビタミンC・サポニン等の栄養素を含む。皮や種を乾燥させ一緒に料理すると更に効果が強く薬膳料理にも使われる。



冬瓜

沖縄を代表する夏野菜の王様。独特の苦みが特徴で、1年中栽培されている。とくに春から夏にかけて生産量が増え、苦み成分の“モルデニン”が胃腸を刺激し、食欲を増進させてくれる。加熱してもこわれにくいと言われるビタミンCは、なんとレモンの約4倍。



体の熱を冷ます食材

夏はつつい冷たくて甘いジュース等飲みたくなりますが、甘すぎるものは余計にのどが渇いてもっと飲みたくなってしまいます。そして冷たい飲み物は胃腸の働きを弱めてしまい食欲が無くなったり、なんてことも。体を冷やす食材を夏バテ予防に取り入れてみてくださいね。

トマト・ゴーヤー・緑豆もやし
ココナッツ・すいか・パイナップル
メロン・レモン・ハイビスカス

食べすぎは体を冷やし過ぎてしまうので注意です。お腹の冷えやすい人は生姜や黒糖、鶏肉等のお腹を温める食材と組み合わせたり工夫して摂り入れてみてください



ゴーヤー



熱中症
予防
おすすめレシピ

たかが夏バテと甘くみてはいけません。

喉が渇く前に水分補給☆☆甘いジュースは体に余計な負担をかけます！

夏におすすめの飲み物やレシピを紹介しますので試してみてくださいね。

- フルベジウォーター：野菜やフルーツを水に（大人は炭酸でも）入れて一晩置けば水溶性のビタミンや繊維が摂れるフレーバードリンクができます。キウイ&胡瓜やパイナップル&ゴーヤー等旬の野菜や果物がおすすめ。レモンやライムをプラスすると、更にビタミンCやクエン酸等で疲労回復効果がアップ！ハーブもお好みで。（ハーブは薬効が強い物もあるので気を付けてね☆）
- ゴーヤーのンブシー（味噌煮込み）：ゴーヤーを少し厚めにカットして豚肉と一緒にだしとみそで煮込みます。みそを入れる事で身体を冷やし過ぎず、お腹を温めてくれる薬膳にもなります。
- 冬瓜のすり流し汁：冬瓜のすまし汁をブレンダーでポタージュ風にします。

