



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 28 年 7 月号

まぶしい日差しに夏の暑さを感じるこの頃です。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事をしっかりととり、水分補給もこまめにしましょう。

## 知っておきたい栄養素

体の発育が著しい幼児期に特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

### <エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)>

- ・たんぱく質 体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- ・脂質 体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- ・炭水化物 生命活動を支えるエネルギー源。



### <体の調子を整える栄養素>

- ・ビタミン 代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ・ミネラル 骨やホルモンなどの構成成分となり、神経・筋肉の働きなどを調整する。

### ★七夕そうめん★

平安時代「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。そうめんを食べる時には、麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



### 食中毒にご注意を…

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。回避するには「つけない、増やさない、殺菌する」が原則。お弁当を作るときには、しっかり手洗いをして調理器具は清潔にしましょう。おかずはなまものは避け、容器につめたら、あら熱を取ってからふたをします。熱いままふたをすると、水分がこもって菌が繁殖しやすくなってしまいます。

### <放射能測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。5月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。