

令和4年7月度(食育だより)記載事項の訂正について

2022年7月7日

2022年6月27日に掲載しました(食育だより7月号)より、「夏バテ防止・ムチンが豊富」or「ネバネバ成分とは・・・ムチン」の中で、ムチンという誤った記載を致しましたことを訂正しお詫び申し上げます。

他方、北里大学理学部化学科、丑田公規教授の研究では「日本では、山芋・オクラ・納豆等々のネバネバ成分(物質)を広く「ムチン」と呼んでおり、一部マスコミ等々でも紹介されたり辞書にも記載がありますが、これらの多くは別の物質で、構造からも「ムチン」ではないとのことです。従いまして、7月号(食育だより)に記載した「ムチン」に関する内容を削除したものに差し替えました。



食育だより



いよいよ本格的な夏が始まります。
蒸し暑さの中、体を動かさずときには、たくさんの汗をかきます。
汗をかくと徐々に体内の水分が失われるため、こまめな水分補給をし、夏バテをしないように過ごしましょう。
また、熱いからといって冷たい物(アイス・ジュース)ばかりを多く摂ると腸の働きを低下させてしまい体調不良を来す恐れもあります。
適度な水分補給で、栄養バランスの良い食事を心がけ夏バテ知らずな生活を過ごしてください。



夏野菜の持つパワーとは？



「トマトが赤くなると医者が青くなる」・・・と言われるくらい、旬の野菜を食べるとは体にいいという事を先人達は言ってきました。
旬の野菜(夏野菜)がもたらす役割とは何でしょう。

- ① 「ビタミンの補給」
暑さに対する抵抗力をつけるビタミンC。
糖質や脂質をエネルギーに変えるビタミンB1。
カロテンやビタミンEには、抗酸化作用と夏野菜にはこれらのビタミンが豊富にあります。
- ② 「腸を整えよう」
ネバネバ・ヌルヌルとした食品にはアルギン酸・ペクチン等々が多く含み善玉菌を増やす効果があります。
- ③ 「水分補給に最適」
水分補給には、つついジュースや炭酸飲料等々に偏る傾向にありますが、夏野菜は水分補給にぴったりな旬野菜でもあります。



♡ 食欲のない夏にはネバネバ食材が最適 ♡

夏が旬のネバネバ食材の代表、オクラやモロヘイヤにあるネバネバ成分は、「夏バテ」の予防や解消に役立つ成分です。



◆～ネバネバ成分～◆

- ① アルギン酸
- ② ペクチン

夏バテ
予防

* 腸を整え、免疫力をアップ

アルギン酸、ペクチンは水溶性の食物繊維のひとつで、腸内の善玉菌を増やし便秘を予防する働きがあります。
更に、血中コレステロール値を下げる働きもあります。



◆ おすすめなネバネバ食材 ◆

- 長芋・山芋・里芋・レンコン・ナメコ・オクラ・わかめ・昆布・めかぶ・モズク・モロヘイヤ等々！



夏野菜をいっぱい食べて暑い夏を乗り切ろう

暑い夏、水分補給についついジュースや炭酸飲料を飲んでしまいがちですね！
清涼飲料水やジュースには、糖分が多く含まれており余計のどが渴き悪循環です。
適正な水分補給には、「水・麦茶・お茶・経口補水液」がいいですね。
更に、今が旬！「夏野菜」も水分補給には最高です♡
トマトには、ビタミンC・カロテンと抗菌化作用の強いリコピンが豊富に含まれています。
各学年でも夏野菜を栽培・収穫をし、夏野菜ピザで食べる予定です。((´▽`))



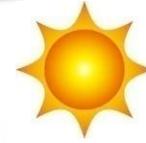
～ ビワを収穫しました ～



「ハシゴに初めて上った！」
大きいビワをゲット～



農園にあるビワの木に実がつかました！
今年は、不作で年長さんだけで収穫を行いました。



「どれにしようかな～」
迷うよね～((´▽`)) 大きなビワを探してね♡



「高いところはまかせて～」
さすが年長さんだね♡



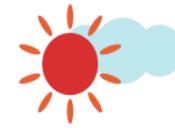
みんなで収穫したビワは、先生たちで皮をむきました。
さあー！ビワジャムの準備だよ～～♡



「高！！」・・・
でも一番大きいなビワだね♡



♡びわジャムを作ってみんなで食べました♡
 ☆≡「いただきま〜す」☆≡



みんなで整列・・・えらいな〜



「ビワ?...初めてだよね♡」
 「おかわりあるかな...??」



「うま〜」... (笑)
 銀カップは食べれませんよ((´▽`))((´▽`))
 「おかわりは...?」

米粉で作った蒸しパンと一緒にびわジャムを食べました〜♡
 *** 最高で〜す ***

「どう?おいしい?」
 「ん♡...おいしいよ♡」
 ゆっくり味わってね。