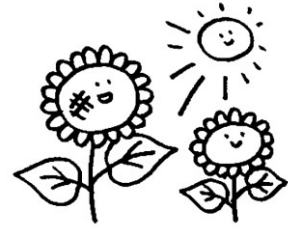




## みらいたまご 8月の食育だより

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心掛けましょう。それには十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスをきかせると食欲も出てきますよ。



### トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子どもも多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



### 夏バテ予防の食事

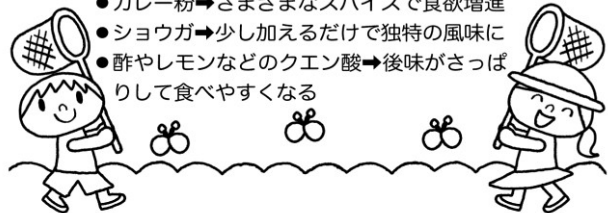
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

#### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

#### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



### なぜ加工食品を控えるの？

加工食品とは、生鮮の農産物などの原料を加工して製造された食品のことです。ちくわやさつま揚げなどの水産練り製品、ハムやソーセージなどの肉加工品、チーズなどの乳加工品、缶づめや冷凍食品もこの部類です。製造過程でほかの食品や調味料、添加物が加えられています。保存性を高めるため塩分濃度が高い場合もあります。健康に不適切なものが含まれていることもあるので、頻繁には使わないことをおすすめします。



### 食品添加物に気をつけて

食品添加物とは、加工食品を製造する際に必要な調味料、着色料、香料、保存料、安定剤、酸化防止剤、栄養強化剤などを指します。保存性を高める、混ざりやすい、固まりやすい、粘りけを持たせるなど、加工しやすくしたり、おいしそうな味や色をつけたり、かさを増やしたりするために、加工食品の製造や販売に不可欠なものです。加工食品を買うときは、どんな添加物が使われているのか表示をしっかりと確認し、選択して使用するのが望ましいのです。

