



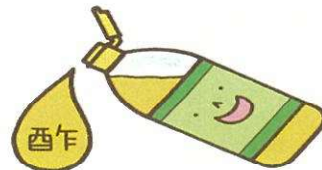
毎日じめじめとした日が続いていますが、梅雨が明けると夏本番です。暑い日が続くようになると熱中症が心配な時期にもなります。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。のどがかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

自分たちの手で苗を植え、毎日水やりや草取りをした畑の夏野菜がいよいよ収穫の時期を迎えました。新鮮な野菜の美味しさをなるべくそのまま伝えたいと思っています。清潔と安全には配慮しながら採れたての味を一口ずつでもと、子どもたちに味わってもらっています。

和の調味料を使うコツ

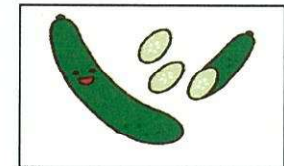
酢

酢は穀物や果実など、糖質を含む食材が原料の発酵食品です。酸味があり、料理に使うと殺菌・防腐や食欲を増進する効果があります。食べものが傷みやすく、食欲が低下しがちな夏に欠かせません。肉や魚の骨をやわらかくする、素材の色を保つといった効果もあります。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

