給 食 だ よ り ６月号

平成 31 年６月　　志村さかした保育園

気温・湿度が高い日が続いています。暑くなると食欲が落ちやすくなります。食事を抜くと体の栄養が足りなくなり、疲労を感じやすくなり夏バテにつながりますので、規則正しく食事を取るように心がけましょう。子どもも好きなお肉は、疲労回復の効果もあります。

豚肉・鶏肉の栄養

どちらのお肉もタンパク質を多く含みます。タンパク質は体に必要な三大栄養素の一つで、筋肉や皮膚、髪、爪、内臓など、体のあらゆる組織をつくるのに欠かせません。その他にも、ホルモンや酵素、免疫力を高める抗体を作る役割も持っています。豚肉、鶏肉にはたんぱく質を構成するアミノ酸が豊富に含まれており、体内で生成することができない必須アミノ酸もバランスよく摂取することができます。

豚肉の脂質は、健康維持や脳の情報伝達を促進する働きがあるため、適量に摂取する必要があります。

鶏肉には、ビタミンＡやビタミンＢ群、ビタミンＫなど、数種類のビタミンも豊富に含まれています。

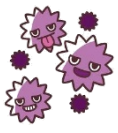
疲労回復

豚肉に多く含まれるビタミンB1 は、別名「疲労回復ビタミン」とも呼ばれ、糖質の代謝を促進し、体に溜まった疲労を取り除いてくれる働きがあります。また、皮膚や粘膜の調子を整える役割を持っているため、肌荒れや口内炎ができたときには、ビタミン B1 を摂取すると治りが早くなります。

冷凍肉を美味しく解凍するコツ！

冷凍肉を美味しく解凍するには、解凍の際に旨味や栄養素を逃さないことが大切です。急いで解凍しようとすると、お肉の旨味でもあるドリップ（肉汁）が栄養素とともに流れ出てしまいます。ドリップの量を少なくするためには、ゆっくり時間をかけて解凍すると良いでしょう。完全に解けきる少し前の状態にすることで、栄養を逃さずに美味しく調理することができます。

★最も美味しく解凍できるおすすめの方法は、氷水を使う解凍方法です。凍ったままのお肉を水が入らないように二重にしたビニール袋に入れ、氷水を入れたボウルなどに浸しておきます。氷水の中は冷蔵庫よりも冷たく、ゆっくりと解凍することができるため、ドリップの量は最小限に抑えられます。また、冷蔵庫で解凍するよりも解凍時間が短くて済みます。さらに美味しく解凍したいときには、途中で氷を足すことで、温度を一定に保ちながら解凍することができます。



室温に放置はダメ!!

解凍する為に室温に出しておくことはやめましょう。ドリップが沢山出てしまうことよりも、常温に放置する事で、菌が繁殖しやすくなり食中毒の危険があります。これからの時期、細菌の増えやすい条件となりますので、注意して下さい。