



食育だより8月号

梅雨が明けると気温が上昇しいよいよ夏本番です。暑い毎日ですが子ども達は水遊びやプールで元気に過ごしています。夏は体力の消耗が激しく、生活のリズムもくずれやすくなります。食欲が落ちて疲れやすい身体にならないように、バランスのよい食事やこまめな水分補給や十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



夏バテを予防するために

バランスのよい食事をとりましょう

運動したり汗をかいたりすると、エネルギーを作るためにタンパク質やビタミン類が失われてしまいます。豚肉や夏野菜を食べましょう。夏野菜は身体の余分な熱を取る働きもあります。

清涼飲料水やアイスクリームの摂りすぎに 注意しましょう

暑いからといって過剰に摂取すると、糖分のとりすぎで食欲不振になったり、ビタミンB1が不足し疲れやすくなります。時間を決めて摂りすぎないように注意しましょう。

朝ごはんを食べましょう

大事なエネルギー源である朝食を食べて、生活のリズムを作り、元気に過ごしましょう。

しっかりと水分補給をしましょう

運動や外遊びの時は熱中症に気を付けて、水分補給をしましょう。また汗とともに塩分も失われるので少量の塩分を水に加えて飲むとよいです。

食欲を増進させる工夫をしましょう

カレー粉や酢・レモンなど酸味のきいた食品は、食欲を増進させる作用や疲労を回復させる作用があります。



ゴーヤパワーで夏を乗り切ろう

沖縄の特産品のゴーヤですが、最近では全国的によく見られるようになりました。ビタミンCが豊富で、独特の苦みはポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。子どもが嫌がる苦みは、中のわたをしっかりと除き、薄く切って塩もみをして水にさらしたり、ゆでたりすることで緩和されます。また油との相性がよく、油を使った料理にしても苦みを抑えることができます。

☆大学かぼちゃ☆ 幼児4人分

《材料》

- | | | | |
|-------|------|------|----|
| ・かぼちゃ | 240g | ・醤油 | 2g |
| ・三温糖 | 20g | ・黒ごま | 2g |
| ・水 | 4g | ・揚げ油 | 適量 |

《作り方》

- ①かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- ②三温糖、醤油、水を合わせて火にかけて、タレを作っておく。
- ③かぼちゃを素揚げして、あたたかいうちに②をからめる。
- ④黒ごまをふってできあがり。

☆かぼちゃは油との相性が良く、一緒に摂ることで栄養を無駄なく吸収することができます。皮の部分にも栄養が豊富なので、ぜひ皮つきでの調理をおすすめします！

