

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成30年度8月



本格的な夏がやってきました。気温の高い日が続き、暑さも厳しくなってきました。子ども達は、水遊びやプールを楽しみにしています。暑さで食欲が落ちますが、三食きちんと食べて体力をつけ、こまめに水分補給をして「暑い夏を元気にのりきりしましょう～！」

夏バテや熱中症に注意！



夏バテ

急な気温の上昇に体が慣れず、汗をかきやすくなる季節には、熱中症やその症状のひとつである脱水症状に注意が必要です。予防のポイントは、適度な水分と塩分の補給です。スポーツドリンクは水分と塩分が含まれていますが、糖分のとりすぎに注意を。すいかやトマト、きゅうりなど水分が豊富な野菜に、塩をふって食べるのもおすすめです。



気温の高い夏は、食欲が落ち、体が疲れやすくなります。だるさが続くようであれば、それは夏バテかもしれません。夏バテしないようにするためには、十分な食事をとり、体を休めることが大切です。食事で大切なのは、たんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランスよくとること！特に豚肉などに含まれるビタミンB1には疲労回復の効果があります。こまめな水分補給は必要ですが、とりすぎると食事の妨げや栄養不足になります。また、エアコンの冷やしすぎも体温調整がうまくいかなくなり、夏バテの原因になるので注意しましょう。

食育クイズ

Q 枝豆は成長すると何になる？

①大豆 ②そら豆 ③ピーナッツ

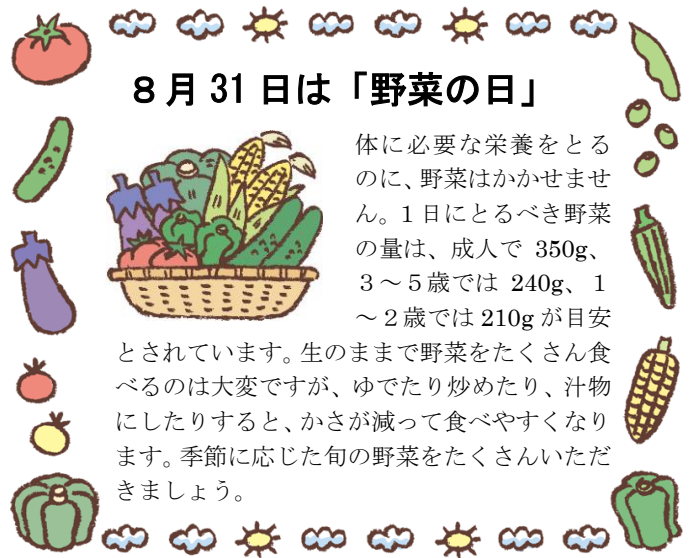
A 正解は①。枝豆は豆が未成熟な状態で、大豆になる前に早めに収穫されたものです。大豆に比べてカロリーが低く、大豆に含まれていないビタミンCやベータカロテンも含まれています。



8月31日は「野菜の日」



体に必要な栄養をとるのに、野菜はかかせません。1日にとるべき野菜の量は、成人で350g、3～5歳では240g、1～2歳では210gが目安とされています。生のままで野菜をたくさん食べるのは大変ですが、ゆでたり炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきます。



お手伝いをやってみよう 洗いのもの

洗いのものには、基本のコツがあります。まず、スポンジについた油がほかの食器に移らないように、油がついていない汚れの少ないものから洗います。食器はしっかり持って、表だけではなく裏もいねいに洗います。汚れが残っていないかを目で見て、ぬるぬるしていないかを指で確かめます。水切りかごに置くときは、食器は斜めにします。最初は「すすぎだけ」など、部分的なところから始めてみましょう。

