

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成30年度7月



梅雨明けが待ち遠しくも、日差しが夏を感じるこの頃です。旬を迎えるカラフルな夏野菜は栄養だけでなく、見ているだけでも元気をもらえますね。夏野菜は水分が多く体を冷やす作用があるものが多いというように、旬の野菜や果物はその季節にあった体へと整える作用があります。旬のものを食べて本格的な夏に対応できる体を整えましょう。

しっかり水分補給をしよう！

乳幼児の体の水分割合は、体重の 70～80%といわれます。汗をかくのは上がった体温を下げるため、皮膚から熱を奪って体を冷やします。水分補給するときは、消化吸収に時間のかかる牛乳や、糖分を多く含むジュースなどよりも、水や麦茶が適しています。子どもは汗をかきやすいので、

熱中症を防ぐためにもこまめな水分補給をこころがけましょう。



水分は飲み物だけではなく、野菜や果物からもとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうりやなす、すいかには約 90%もの水分が含まれています。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、積極的にとるようにしましょう。夏が旬の野菜は体を冷やす働きがあるので、食べすぎには注意です。



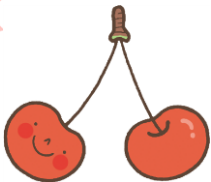
離乳期の水分補給は？

離乳期の子どもは、体内の水分がとても多く、代謝も激しいものです。

水分バランスを崩さないように、特に暑い季節の水分補給には気をつけたいですね。ミルクや母乳に加え、麦茶や白湯がおすすめです。1度に大量に与えてしまうと血液が薄まり体調を崩してしまうこともあるので、1回に 20～30ml を目安に様子をみながらあげましょう。ただし、果汁は、ミネラル類の摂取量低下が危惧されることから、水分補給での利用は避けましょう。

旬の食材

さくらんぼ



セイヨウザクラなどの桜の木になる実で、「桜桃」とも呼ばれています。旬の時期が短く、国産の露地ものが出回るのは6～7月上旬ごろ。主な産地は山形県で、国内の75%以上を生産しています。赤い実にはミネラルが豊富で、とくに鉄分を多く含んでいます。あまり日持ちがしないので、購入後はなるべく早めに食べましょう。

七夕にはそうめん

7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気にならないといわれています。暑いこの時期にぴったりの食べもので、天の川に見立てることもできます。そうめんの中にはピンクや緑のめんが混じっていることがありますが、「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には厄除けの意味がこめられています。



おうちで育ててみよう

にんじん

種まきは6月下旬から7月の梅雨時におこない、10～11月くらいに収穫します。プランターで育てる場合、30cmくらいの深さのものを利用します。三寸にんじんなら深さ20cmでも栽培できます。土に15cmおきに穴を開け、4～5粒ずつ種をまきます。発芽までの1週間から10日の間、土が乾かないように水やりを欠かさないようにします。2週間に1度追肥をし、種まきから1か月ほど経って葉が10cmほどになったら、一番大きな葉を残して間引きます。根の部分が育ち、土の上からさわって直径が5cmほどになったら収穫できます。

