

# 食育だより

ピノキオ幼児舎



2020年度7月



7月7日は七夕ですが、二十四節季の一つの小暑しょうしょでもあります。小暑は、いよいよ暑さが本格的になる頃という意味があります。また、7月22日は大暑たいしょで最も暑さが厳しい頃と言われています。ここから本格的な夏が始まります！しっかりと食べ、休息もしながら夏を乗り切りましょう。

## 夏バテに気をつけよう

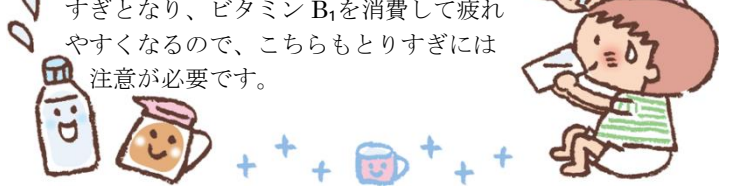
暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、生活リズムが乱れてしまいがちなこの季節は、体の調子も崩れやすくなります。夏バテをしないように、生活の中で次のことに注意しましょう。

- ・水分を適度に補給する
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる



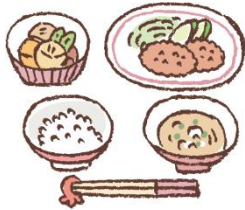
## 水分補給は適切な量を

- + 気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。
- + ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかります。体グッタリすることがあるので、適切な量を守りましょう。イオン飲料やジュース、アイス、かき氷は糖分のとりすぎとなり、ビタミンB<sub>1</sub>を消費して疲れやすくなるので、こちらもとりすぎには注意が必要です。



## バランスのよい食事とは？

「バランスのよい食事」の基本は、ごはん・パン・麺などの主食、汁もの、肉・魚・大豆などを使った主菜、野菜や海藻などを使った副菜、この4つのおさがらそろっているものです。夏は冷たい麺だけなど食事のバランスが崩れやすくなるので、野菜や肉などを添える工夫をしましょう。



## 食欲増進・疲労回復効果には？

食欲が落ちた時は、香りや辛み、酸味など風味づけが効果的です。子どもたちが好きなカレー味は食欲が増すうえ、ウコンなどのスパイスには胃腸の働きをよくする効果もあります。普段の料理のアクセントに活用してみてください。

食事から摂った糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB<sub>1</sub>。不足すると疲労がたまりやすくなります。ウナギ、豚肉、大豆、玄米、などがビタミンB<sub>1</sub>が豊富な食材です。アリシンを含むねぎやニンニクを合わせると、疲労回復効果がより高くなります。

## 夏野菜でクールダウン



夏が旬の野菜や果物は、火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルも摂ることができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムも豊富に含まれています。疲労回復効果のあるスイカもおすすめです。旬の食材を上手に取り入れながらクールダウンをしましょう。

## 食育クイズ

### Q 新鮮なトマトを見分けるコツは？

- ①色を見る ②形を見る ③へたを見る

A 正解は③。新鮮なトマトはへたが濃い緑色で、ピンとしています。しおれていたり、黄色っぽくなっていたら、鮮度が落ちている証拠。実の部分は張りがあり、ずっしりと重い物のほうが中身が詰まっています。トマトも水分が豊富な夏野菜です。

