

# 食育だより

ピノキオ幼児舎

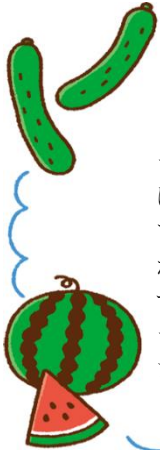
2022年度8月



いよいよ夏本番です！暑さで体調を崩さないように十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。夏野菜は、水分・ビタミンがたっぷり含まれています。たっぷり味わって体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう。

## 体を涼しくする 夏野菜

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。



## 食欲が増す調理の工夫

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、はしが進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



## 夏の食生活

生活リズムを崩さないように決まった時間に食事をすることで

よく眠る ⇒ 楽しく遊ぶ ⇒ きちんとお腹が空く ⇒ しっかり食べる ⇒ すっきり出す



この流れができて、生活リズムが整います。元気に夏を乗り越えましょう！

### ポイント

- ★毎日、主食・主菜・副菜がそろった食事を定期的に食べるよう心がけましょう。
- ★旬の夏野菜をたっぷり食べましょう。
- ★香辛料や酸味、香味野菜を使って食欲アップ！
- ★冷たいものの摂りすぎに注意し、食事からも水分を摂取しましょう。

## 常備食材の豆知識

### 乳製品

生乳を発酵させたものがチーズやヨーグルトで、脂肪を分離させたものがバターです。基本は冷蔵保存ですが、加熱して使うチーズやバターは冷凍も可能です。ヨーグルトは振動によりホエー（分離した液体）が出るので、冷蔵庫のドアポケットに入れるのは避けましょう。



## やさいの花を知っていますか？

この花が咲く野菜はなんでしょう～？



ヒント

中華料理でよく見かける  
野菜だよ！

特徴的な香りと鮮やかな緑が料理を引き立てる野菜です。緑黄色野菜トップのβカロテンの含有量があります！

正解:ニラ