



食育だより

2016年夏号
山の手保育園



夏本番を迎え、厳しい暑さが続いています。子どもたちは毎日元気に遊んでいます。夏は体力の消耗の激しい季節。水分補給に気をつけて、プール遊びや外遊びの後は、特に休養・睡眠を心がけて下さいね。夏バテしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。

エネルギー源の“炭水化物”

元気に動き回ったり、脳を活性化させたりするためには、炭水化物が欠かせません。

特に、脳のエネルギー源となるのは、炭水化物のなかの「糖質」です。朝食を食べると、頭がよく働くようになる、というのも納得ですね。

三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）のなかでも、必要とされる摂取量が最も多く、吸収スピードも速いため、食事の要となります。

ごはん、パン、麺などの主食を毎食しっかりとることが大切です。

食欲がないときの料理術

食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。

また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合も。環境設定も含めて工夫してみましょう。



食生活リズム

しっかりと整えよう！

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。

さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。

朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。

まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。



夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。

ミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

簡単な調理法でおいしく食べられるので、なるべく毎日食べるよう心がけましょう。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、**老化防止やガン予防**に有効
- ・キュウリ…身体にこもった**熱を取り除く**作用やアルコールの代謝を促す
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、**体の調節機能**に優れる
- ・オクラ…独特のぬめりは**整腸作用**や**コレステロール低下作用**があり、**体力増強**に有効

