



食育だより

2017年夏号
山の手保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため、食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

夏野菜で 体の中から涼しく！

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。

夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



水分の取り方に

気をつけましょう



暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

- (1) 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
- (2) 飲み物は冷やし過ぎない。
- (3) 一度に大量に飲まない。
- (4) 運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して、上手に水分をとりましょう。

夏バテ予防の食事

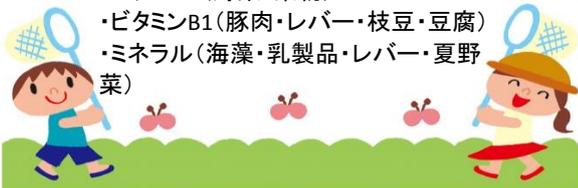


暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

◎夏バテ知らずの

丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC(野菜・果物)
- ・ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)



家庭でできる食中毒対策

ご家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

- ・買い物の際は、消費期限を確認する。
- ・冷蔵や冷凍が必要な食材は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。
- ・手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- ・加熱調理が必要な食品は、十分によく加熱する。
- ・調理前や調理後の食品は、室温に長く放置しない。

☆おすすめメニュー☆ ～切干大根のツナ和え～

(分量 子ども1人分)

・切干大根	3g	・砂糖	1.5g
・胡瓜	15g	・醤油	1.5g
・人参	5g		
・コーン缶	5g		
・ツナ缶	8g		

作り方

- ①切干大根は水で戻し、砂糖・醤油(分量外)で炊く。
- ②胡瓜・人参は千切りにして下茹でをして水切りをする。
- ③①で炊いた切干大根が冷めたら、②とコーン・ツナ混ぜ合わせ、砂糖・醤油で和える。

6月の献立で子どもたちもよく食べていたメニューでした！ご家庭でもお試しください！

