

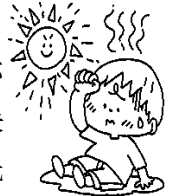


7月食育だより

夏バテに注意して、暑い夏を乗りこえましょう！

1、夏バテとは・・・

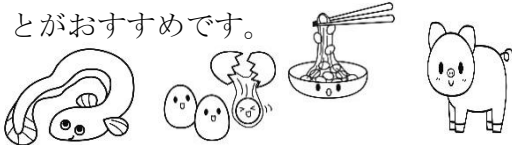
夏バテとは、暑さのため体温の調節や内臓の活動・代謝を行う自律神経のバランスが崩れる事により起こるからだの不調のことを言います。主に食欲不振や、からだのだるいなどの症状があげられます。乳幼児は、体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達なため、脱水症状を起こしやすく、また熱帯夜によって睡眠不足になると、外で元気に遊べなくなってしまうので、特に注意が必要です。



2、食事で夏バテ予防！

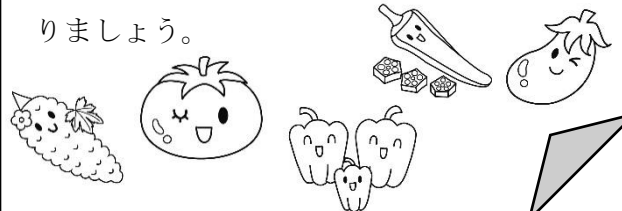
ビタミンB1を含む食材を食べよう

ビタミンB1は、体内でエネルギーを作るのを助け、疲労回復に役立つ栄養素です。ビタミンB1は体内に蓄積しておくことができず、汗と共に排出されやすいため、発汗量の多い夏はどうしても不足がちになります。ビタミンB1の補給には、豚肉や納豆、豆腐など良質のたんぱく質がおすすめです。また、にんにくや玉ねぎに含まれる成分がビタミンB1の働きを高めてくれるので、一緒に料理することがおすすめです。



夏野菜を食べよう

トマトやきゅうり・なすなどの旬の夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。また、ビタミンAやビタミンCも多く、暑さで弱る胃の消化を助け、夏で弱ったからだの抵抗力を高めてくれます。食欲がないときは、カレー粉や味噌やごまなどの風味をプラスすると食べやすくなります。夏野菜をしっかり食べて夏バテに負けないからだを作りましょう。



3、水分補給に気をつけて！

乳幼児のからだの水分の割合は、体重の70%~80%とされています。上がった体温を汗をかくことで下げるため、小まめな水分補給が必要となります。子どもたちに一番適している飲み物は、水や麦茶です。イオン飲料は塩分の取り過ぎになるので気をつけましょう。飲み物は、冷やしすぎないように注意しましょう。



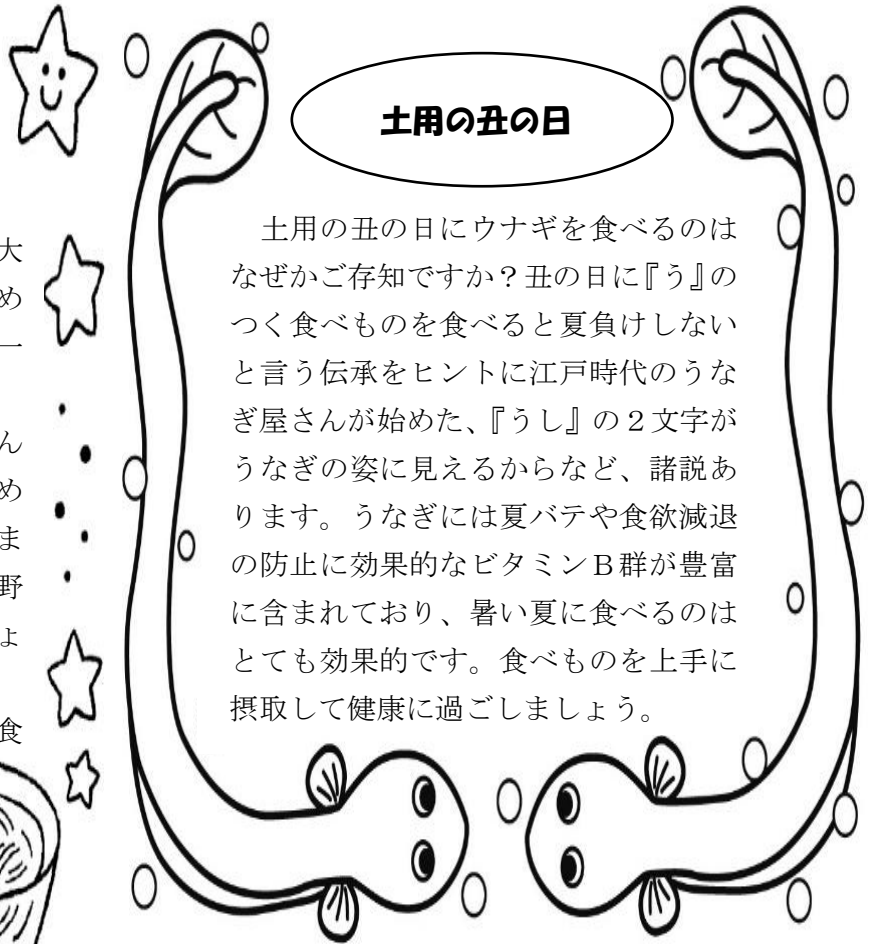


七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広がり、次第に一般市民にも普及したと伝えられています。

また、真夏の食欲が無いときにそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にもそうめんを送るようになったと言う説もあります。そうめんを食べる時には、卵や鶏肉・野菜などトッピングをして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

保育園では、7月7日の七夕の日に給食で食べます。お楽しみに！



土用の丑の日

土用の丑の日にウナギを食べるのはなぜかご存知ですか？丑の日に『う』のつく食べものを食べると夏負けしないという伝承をヒントに江戸時代のうなぎ屋さんが始めた、『うし』の2文字がうなぎの姿に見えるからなど、諸説あります。うなぎには夏バテや食欲減退の防止に効果的なビタミンB群が豊富に含まれており、暑い夏に食べるのはとても効果的です。食べものを上手に摂取して健康に過ごしましょう。

今月のチャイルドクッキング

【白組】：27日(木) 夏野菜ピザ

- ・小麦粉（強力粉）に、砂糖・塩・ドライイースト・オリーブ油・ぬるま湯を入れてこね、生地を作ります。生地の上に保育園で収穫した野菜をトッピングして焼きます

【緑組】：28日(金) パエリア

- ・ホットプレートでお米を炒め、魚介と夏野菜を入れコンソメスープで炊き込みます。炊くときにはサフランを入れ、オレンジ色のご飯に仕上げます。

※エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

※爪は、短く切ってきて下さい。

日本各地の郷土料理

～滋賀県：あめのいおご飯～

「あめのいおご飯」とは、琵琶湖で捕れるピワマスを使ったご飯で「あめのいお」とは「雨の魚」のことです。雨で河川が増水した際、産卵のため川に戻ってくるピワマスをおいしく食べるために工夫した料理だと言われています。

～滋賀県：えび豆～

滋賀県では、昔から田んぼのあぜで大豆や小麦が栽培されていて、祭りや・法事などの時など、琵琶湖で捕れるスジエビと一緒に炊いた「えび豆」が今でも食べられているそうです。「えびのように腰が曲がるまでまめにくませますように」との長寿の願いも込められているそうです。

保育園では、19日の食育の日に給食で食べたいと思います。

1、夏の食事のポイント

○1日3食しっかり食べましょう。主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスよく！

○消化器官が弱まるので、冷たい食べ物ばかりではなく、温かい料理も食べましょう。

夏バテ予防に夏野菜メニューを紹介します。

ピーマンとなすと鶏肉の甘酢炒め

材料（4人分）

A	・鶏もも肉	400g	B	・ケチャップ	大さじ4
	・酒	大さじ2		・みりん	大さじ2
	・しょうゆ	大さじ2		・しょうゆ	小さじ4
	・片栗粉	大さじ2		・酢	小さじ4
	・なす	4個		・ごま油	小さじ2
	・ピーマン	2個			
	・パプリカ（赤）	1個			
	・パプリカ（黄）	1個			

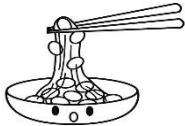
作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、ボウルに入れてAで味付けをする。10分ほど置いてから片栗粉をまぶしておく。
- ② ピーマン・パプリカ（赤・黄）はへたを切り落とし種を取り、角切りにする。
- ③ なすはへたを切り落とし、乱切りにする。
- ④ 中火で熱したフライパンに油（分量外）をひき、①を焼き色がつくまで4分ほど焼いて取り出しておく。
- ⑤ フライパンに油（分量外）をひき、中火で②と③を軽く焼き色がつくまで炒める。
- ⑥ ⑤にBの調味料と④を加え、とろみがついたら出来上がり。

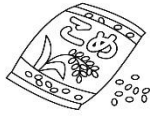
2、夏バテ予防に食べたい食材！

ビタミンB群

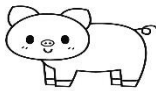
エネルギー代謝や疲労回復に効果的です。



納豆



玄米



豚肉



ウナギ

ビタミンA・ビタミンC

夏の暑さに対する抵抗力を高めるのに効果的です。



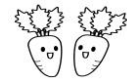
赤・黄色ピーマン



かぼちゃ



ゴーヤ



人参

3、水分補給にも気配いを！

○汗をいっぱいかく夏は水分補給が大切です。冷たくて糖分の多い清涼飲料水ではなく
麦茶や水で水分補給をしましょう。