



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・・・

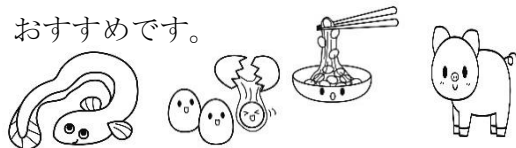
夏バテとは、暑さのため体温の調節や、内臓の活動・代謝を行う自律神経のバランスが崩れる事により起こるからだの不調のことを言います。主に食欲不振や、からだのだるいなどの症状があげられます。乳幼児は、体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達なため、脱水症状を起こしやすく、また熱帯夜によって睡眠不足になると、元気に遊べなくなってしまうので、特に注意が必要です。



2、食事で夏バテ予防！

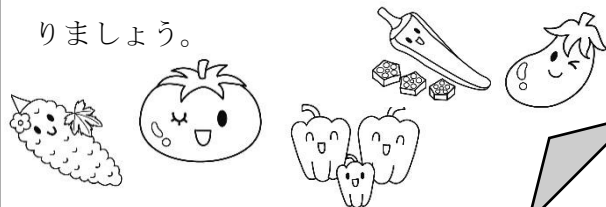
ビタミンB₁を含む食材を食べよう

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しましょう。



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。上がった体温は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。

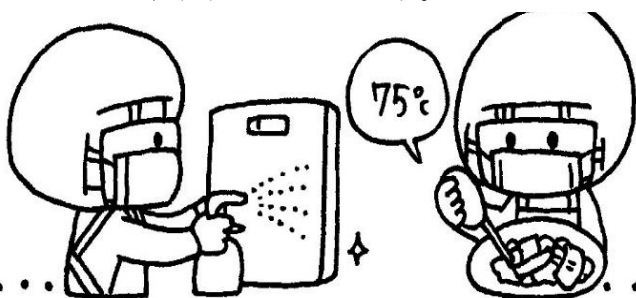


食中毒煮気をつけましょう！

令和7年6月16日、岡山県に食中毒注意報が発令されました。蒸し暑くなるこれからの季節は、細菌による食中毒の発生が多くなります。ご家庭でも下記のことを気付けて、元気に夏を過ごしましょう。

～食中毒予防のルール～

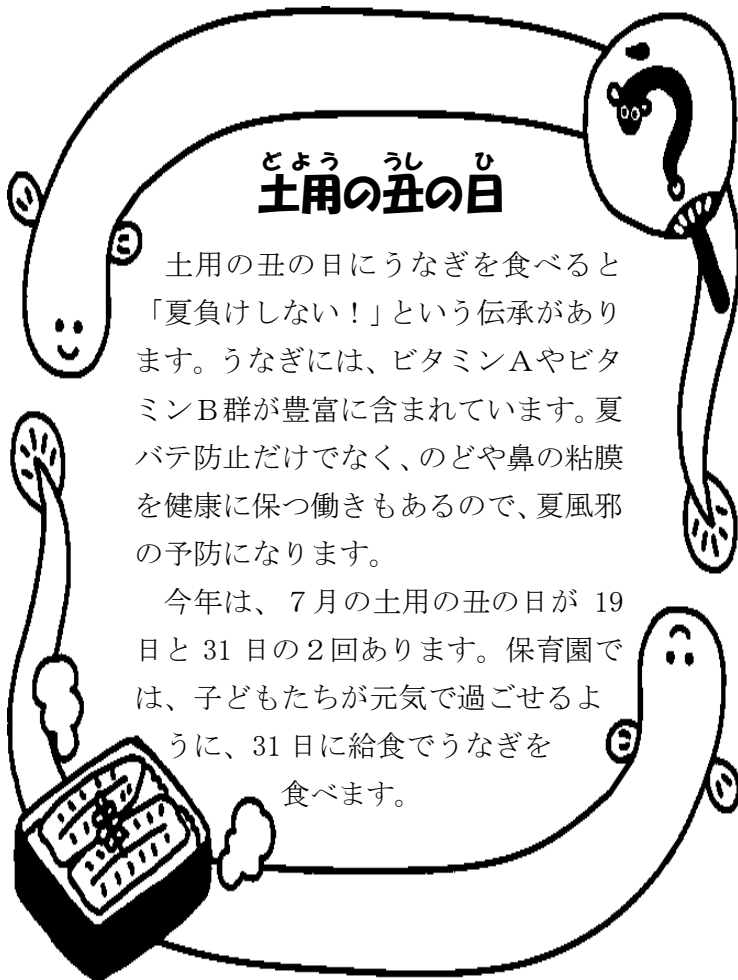
- 1、肉や魚は十分に加熱しましょう。(85℃以上)
- 2、こまめに手洗いをしましょう。
- 3、まな板、包丁は、熱湯や塩素系漂白剤で殺菌消毒をしましょう。
- 4、調理したものは、早めに食べ、すぐに食べない時は冷蔵庫に入れましょう。



どよう うし ひ 土用の丑の日

土用の丑の日にうなぎを食べると「夏負けしない！」という伝承があります。うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれています。夏バテ防止だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きもあるので、夏風邪の予防になります。

今年は、7月の土用の丑の日が19日と31日の2回あります。保育園では、子どもたちが元気で過ごせるように、31日に給食でうなぎを食べます。



今月のチャイルドクッキング

【緑組】:15日(火)パエリア

- ・ホットプレートを使い、お米から作ります。魚介と夏野菜をたっぷり入れて作ります。パエリアの色づけや香りづけにサフランを使用します。

【白組】:31日(木)夏野菜ピザ

- ・午前中に津山産小麦「せときらら」と砂糖塩、オリーブオイル、ぬるま湯、ドライイーストを加えて捏ね、生地を作ります。午後からは、保育園で育てた野菜をトッピングして焼いて食べます。

※エフロン・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～奈良県～

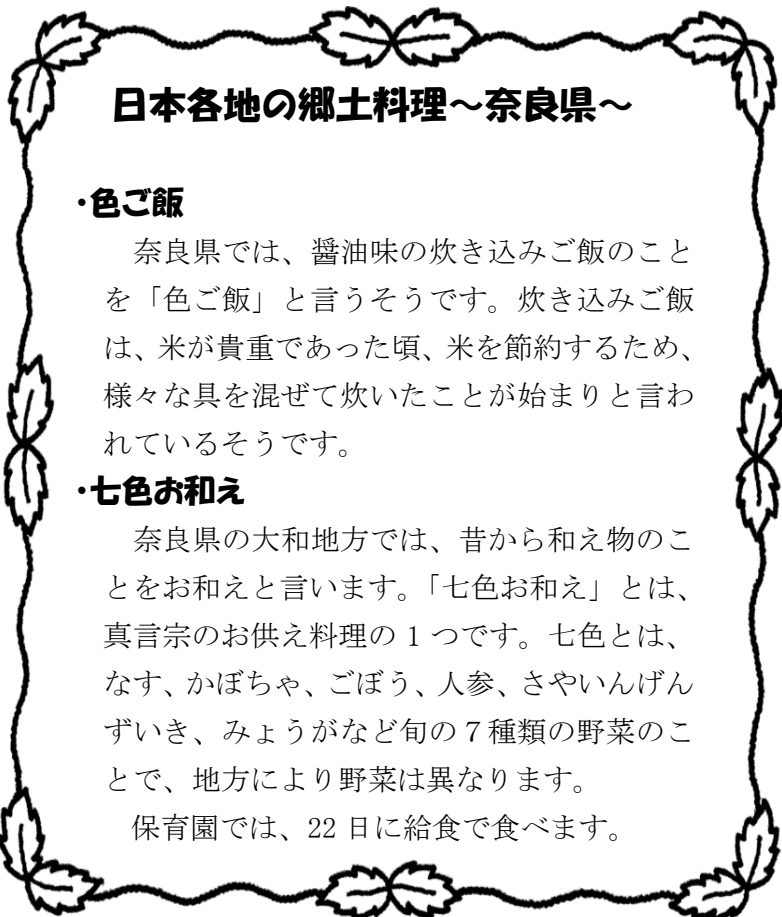
・色ご飯

奈良県では、醤油味の炊き込みご飯のことを「色ご飯」と言うそうです。炊き込みご飯は、米が貴重であった頃、米を節約するため、様々な具を混ぜて炊いたことが始まりと言われています。

・七色お和え

奈良県の大和地方では、昔から和え物のことをお和えと言います。「七色お和え」とは、真言宗のお供え料理の1つです。七色とは、なす、かぼちゃ、ごぼう、人参、さやいんげん、みょうがなど旬の7種類の野菜のことで、地方により野菜は異なります。

保育園では、22日に給食で食べます。



子どもたちがよく食べる野菜メニュー紹介

切干大根のナムル

材料(3人分)

- ・ 切り干し大根 . . . 30g
- ・ 小松菜 150g
- ・ 人参 70g

- | | | | |
|---|---|------------------|-------|
| A | [| ・ ごま油 | 大さじ 1 |
| | | ・ 醤油 | 小さじ 1 |
| | | ・ 鶏ガラスープの素 . . . | 小さじ 1 |
| | | ・ 白ごま | 大さじ 1 |

作り方

- 1、 切り干し大根は、水で戻して食べやすい大きさに切る。
- 2、 人参は細切りにし、小松菜は根元を切り落とし2～3cmの長さに切る。
- 3、 耐熱容器に切り干し大根と人参を入れ600Wの電子レンジで4～5分加熱し、粗熱をとる。
- 4、 別の耐熱容器に小松菜を入れ、600Wの電子レンジで3～4分加熱し粗熱をとる。
- 5、 **A** の調味料を混ぜ合わせる。
- 6、 3と4の野菜の水気を絞り、5に加えて出来上がり。

※ナムルの野菜は、きゅうりやもやし、キャベツ、ズッキーニなどいろんな野菜でも作れます。お家でもいろんな野菜で作ってみてくださいね。