



今年は梅雨明けが遅く、暑い日はこれからまだまだ続きそうです。夏バテや食欲不振になりがちですが、朝昼晩の3食をしっかり食べて、水分をとって良質な睡眠を心がけましょう。毎日積み重ねていくことで、体調を整えることができ、暑さに強い体になっていきます。



水分補給で熱中症対策を



熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が必要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も必要です。

食事には汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

7月の食育の様子



幼児クラス：流しそうめん

うさぎ組は初めての流しそうめんでした。うきうきしながら、流れてくるそうめんをとって、楽しんでいました。
きりん組・ぞう組は、そうめんをとるのがとても上手でした。
みんなたくさん食べて、とても楽しそうな様子でした。

今月の食育

ブルーベリージャム作り(きりん組)



【 夏野菜を知ろう 】



オクラ<秋葵>

夏の食欲減退に効くオクラの独特の粘り成分は、ペクチンという血中コレステロールを減らし、血圧を下げる効果と便秘を予防して大腸がんを予防する効果もあります。さらに胃の粘膜の保護・タンパク質の消化促進などがあります。

きゅうり<胡瓜>

ビタミンCやカリウムが含まれています。このカリウムには利尿作用があり、むくみや夏バテのだるさの解消に効果があります。そして体温を下げる効果もあるので、暑い夏にはぴったりの野菜です。



トマト

トマトには赤い色素のリコピンが豊富です。このリコピンには強い抗酸化作用があり、夏バテ特有のめまいやふらつきなどの予防効果があります。加熱するとリコピンの吸収率が3~4倍になり、甘味やうまみが増します。



ピーマン

ビタミンCが豊富で、風邪予防や疲労回復に効果があります。夏の高い温度で体が疲れやすくなるのを防ぐ働きをしてくれます。さらに、ピーマン独特のにおい成分のピラジンには、脳梗塞や心筋梗塞の予防にも効果があります。



なす<茄子>

なすもきゅうりと同じく、体温を下げる効果があり、体の内側から余分な熱を取り除いて、夏の体のほてりをしずめてくれます。他にも、夏に崩れがちなミネラルバランスを保ってくれる効果もあります。



かぼちゃ<南瓜>

栄養価がとても高い野菜です。中でも豊富なのがカロテンで、肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高める効果があります。さらにたくさんのビタミンが入っているので、夏バテしている体を元気にしてくれます。

他にもまだまだ種類があります。夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り越えていきましょう。そして元気に過ごしていきましょう。
ご家庭でも、ぜひ献立に夏野菜を取り入れてみてください。