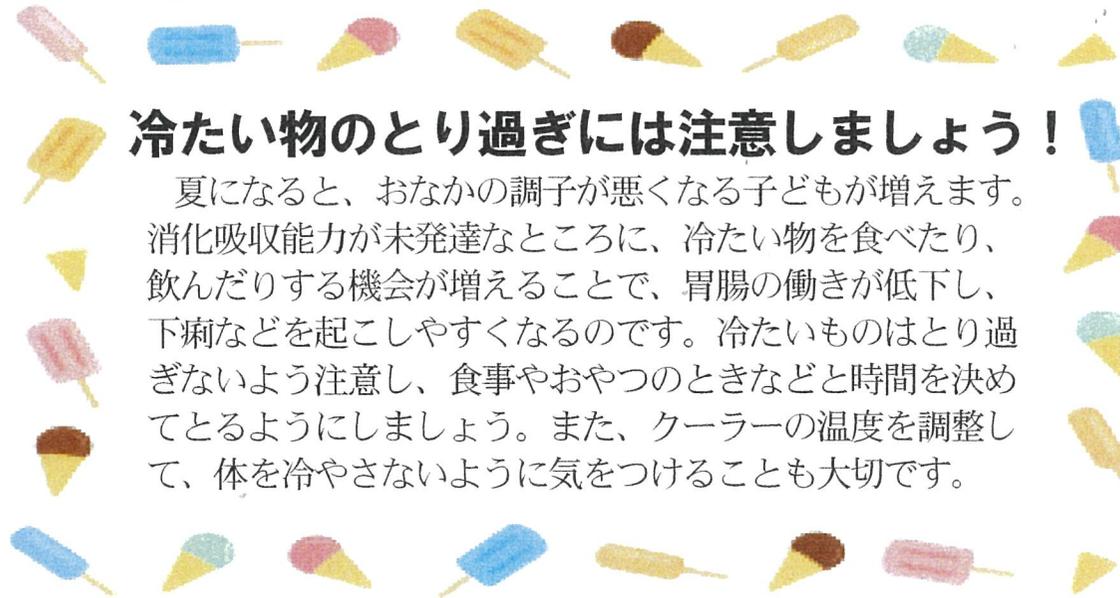




いよいよ夏本番！！厳しい暑さが続いています。子供たちはプール遊びなどで元気に過ごしています。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。夏バテしないように、朝食は必ずとって登園するようにしましょう。



冷たい物のとり過ぎには注意しましょう！

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり、飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。冷たいものはとり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。

7月の食育活動

流しそうめん・・・みんなが楽しみにしていた流しそうめん。今年もみのわさん協力のもと、開催することができました。うさぎ組さんは初めての体験！！最初はうまくすくうことが出来なかった子もいましたが、2回、3回、と徐々にうまくなり、コップいっぱいに入れてから、食べました。食べているときのみんなの笑顔がとてもすてきでした。

ブルーベリー・・・待ちに待ったジャム作り。きりん組、ぞう組とそれぞれクラスみんなで協力して、作りました。「美味しくな～れ」のかけ声とともに、美味しく作ることができました。うさぎ組に収穫のお手伝いをしてもらいました。



夏野菜に注目！！

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がつまっています。夏野菜には水分やカリウムが豊富に含まれているものが多く、体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。

トマト



真っ赤な色には栄養成分リコピンがいっぱい。加熱することで甘みやうまみがグッと増します。またリコピンは加熱することで吸収率が3～4倍にアップ。

ピーマン



ビタミンCの含有量はトマトの4倍！カロテン、ビタミンE、カリウムなども多く含まれています。苦みやにおいが苦手な人は、加熱することで軽減できます。

きゅうり



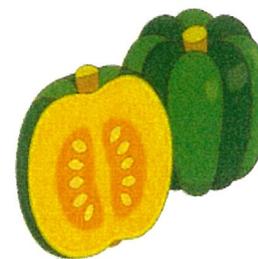
成分の95%が水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。ビタミンCを壊すアスコルビナーゼという酵素が含まれていますが、酸がこの働きを抑えるので、サラダや和え物など酢を使った調理法がおすすめ。

とうもろこし



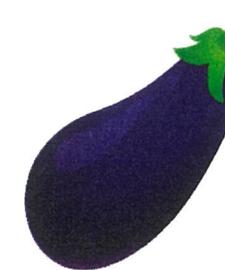
野菜の中では高カロリーで、糖質、タンパク質が主成分。粒の根元(胚芽)の部分に栄養が多く含まれています。収穫後24時間たつと栄養が半減し、味も落ちてしまうため、新鮮うちに食べましょう。

かぼちゃ



栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス。なかでも豊富なのがカロテン。肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。カロテンは皮に多く含まれているので、皮ごとの調理がおすすめ。

なす



皮の紫色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種。ナスニンは水溶性なので、水にさらすと栄養が流れ出てしまいます。炒めたり、揚げたりする場合は、アク抜きをしなくても問題なく美味しく食べられます。

夏野菜カレーがおすすめ！！

いつものカレーに夏野菜のトマト、なす、かぼちゃ等入れて作ることで栄養満点。苦手な野菜もカレーに入っていると不思議なもので、食べることができてしまいます。カレーなら使用する具材の栄養をすべて摂取できます。夏野菜に豊富なビタミンCなどの水溶性ビタミンは汁に溶けてしまいますが、汁ごと食べるので栄養の損失が抑えられます。ぜひ作ってみてください。

