

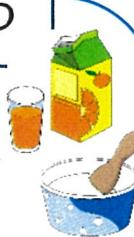
食育だより 8月号

R5.8.1 友田保育園



いよいよ夏本番です。真夏の日差しがギラギラ照りつけ、体温以上の気温の日が続いています。日中長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。また、遠出をする機会も増えるため、より疲れやすくなりまます。睡眠・食事をしっかりとり、暑い夏を乗り越えていきましょう。

冷たいジュース・冷たいもの 気を付けましょう



夏は暑いので、甘いジュースや炭酸飲料をたくさん飲みたくなります。ジュースには糖分がたくさん含まれているものが多く、冷やすことや、少しの酸味を加えることで、その甘さをあまり感じ取れなくなります。

ジュースの飲みすぎは、糖分の取りすぎに繋がりますので、おやつの時間に飲むなど、時間や回数を決めてとりましょう。水分補給は、お水・お茶をこまめに数回に分けて、少しづつしましょう。

さらにアイスやかき氷などの冷たいものは、食べ過ぎてしまうと内臓が冷え、うまく機能しなくなり、消化不良や食欲不振にも繋がります。食べすぎには気をつけましょう。

ブルーベリージャム作り



園で収穫したブルーベリーを使い、べんざん・くじらグループに分かれて、ジャム作りをしました。材料を鍋に入れたり、かき混ぜたり、みんなで協力して作りました。作ったジャムは、給食時にパンにつけて食べました。自分たちで作ったジャムを嬉しそうに食べていました。



流しそうめん

今年もみのわさんが協力してくださり、流しそうめんを行うことができました。流れてくるそうめんを必死に狙ったり、一度にたくさん取ったりと、みんなそれぞれ楽しむ様子が見られました。

夏バテを予防しよう



高温多湿の環境や室内と室外の温度差に体が対応しきれず、体調不良を起こしてしまうこと、胃腸がダメージを受け、食欲がわかないこと、冷たいものの摂りすぎや、水分・塩分の不足による脱水などといった症状を夏バテといいます。

そんな夏バテを予防するには、これから紹介する夏に不足しがちな栄養素を意識した食事をすることが大切です。

【 夏に不足しがちな栄養素 】

①ビタミンB1

… 疲労回復には欠かせない栄養素です。VB1は体内に蓄えておくことができず、汗と共に排出されやすいため、汗を大量にかく夏はどうしても不足してしまいます。

多く含まれる食材

豚肉・卵・アボカド・玄米



②ビタミンC

… 暑さや疲労を感じると、副腎からストレスを軽減するためのホルモンが多く分泌されますが、この時にVCが大量に消費されます。

多く含まれる食材

カラーピーマン・ブロッコリー・いも類・果物



③たんぱく質

… 暑さで食欲がなくなると、食事量の低下に比例して、たんぱく質の摂取量も不足してしまいます。

多く含まれる食材

肉・魚・大豆製品・卵



一度にすべての栄養素の食材を取り入れて食事をするのは難しいので、朝ごはんに一つ取り入れるなど、少しづつでもいいので、夏バテ予防を意識していきましょう。