

食育だより

みずき保育園
2024年7月

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。さらに、記録的な暑さだった昨年につづき、今年の夏も暑くなる長期予報がでています。対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

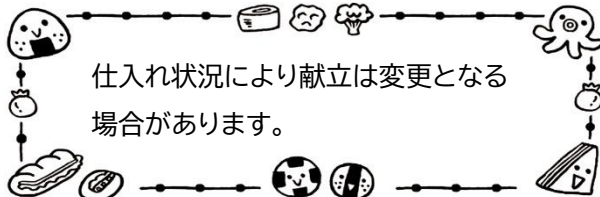


旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

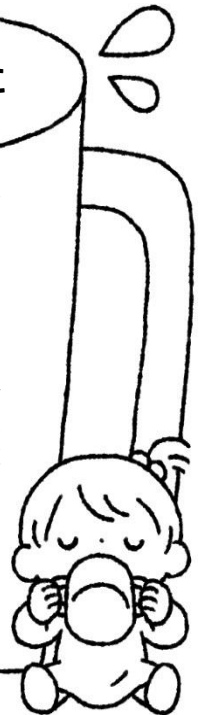
- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。

水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。遊びの中では20~30分おきに100ml~250mlを目安に水分補給しましょう。その際、甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。



体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜の、きゅうり、トマト、なす、レタス、すいか、かぼちゃなどは、水分も多く、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。飲み物だけでなく、食べ物からも水分と栄養を補給し、これからの夏を乗り切りましょう。

