



# 食育だより

H29.7 高館あおぞら保育園

初夏から本格的な夏を迎える時期です。この時期、日差しが強くなる日もあれば、梅雨で湿度も高く蒸し暑くなる日もあります。また、クーラーを使い始めると更に外気温と室内の温度の差が激しくなり、体調を崩しやすくなります。たんぱく質や脂肪を適切に摂る食事でも夏を乗り切る体力をつけておきましょう。

## 夏バテ予防の食事

### 1. バランスのとれた食事をしましょう。

主食（ご飯・パン・麺など）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜類など）を基本に、いろいろな食材がとれるよう、工夫しましょう。



### 2. 夏は特にビタミンB群を含む食品を食べるように心がけましょう。

\*ビタミンB<sub>1</sub>が多い食品

豚肉、豆腐、うなぎ、ごま、牛乳などに多く含まれています。

糖質の代謝や筋肉にたまった疲れをとるのに役立ちます。

\*ビタミンB<sub>2</sub>が多い食品

レバー、卵、緑黄色野菜などに多く含まれています。

糖質やたんぱく質の働きを助け、血液の循環を良くします。

おすすめは豚肉とにんにくを合わせて食べることです。にんにくの“アリシン”という成分がビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高める働きをします！

### 3. ビタミンCを含む野菜、果物、芋類を心がけてとるようにしましょう。

抗酸化作用の働きがあり、肌や血管などを丈夫にして免疫力を高め、体の調子を整えます。



## 水分補給について

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されるため、水分補給は欠かせません。子どもに与える水分は、麦茶や白湯などの糖分の無いものを中心にしましょう。糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクは食欲を失わせ味覚の発達を妨げてしまいます。

水分補給のタイミングは、朝の起床後とおやすみ前。お風呂の前後、遊びの前後です。一度にたくさん飲まないようにし、コップ1杯程度にしましょう。

### 子どもへの上手な水分の与え方

1. 冷蔵庫には一度煮沸した湯冷まし、麦茶などを常備する。
2. 清涼飲料を買い置きしない。
3. 食事中は水分たっぷりのおかずや汁物で補う。
4. 外出するときには、水筒を使う。



## 7月の食育活動予定

### ●クッキング

5日：すいか組

19日：めろん組

### ●食育活動

6日：めろん組 箸の使い方

12日：いちご組 すいかを食べよう

26日：みかん組 とうもろこしの皮剥き

※都合により、日程や内容を変更する場合があります。ご了承ください。



プランターのトマトや、畑の野菜が順調に生長しています。みんな収穫が待ちどおしいようで、「まだかな？」と苗に話しかける姿が見られます♪

未満児さんは「これ何なの？」と野菜の葉や実を不思議そうにみつめています。以上児さんは収穫した野菜を使っのクッキングを担当と相談して決めますのでお楽しみに☆

食品が腐敗しやすいため、7月から9月頃までの間、給食の展示を中止させていただきます。

ご理解の程宜しくお願い致します。10月頃より再開する予定です。