



# 食育だより



R6.7 仙台袋原あおぞら保育園

いよいよ本格的な夏が始まります。気温も高く、日差しも強くなるこの季節は暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。規則正しい生活を心がけていきましょう！保育園では暑い時でも食べやすい給食・おやつ提供を心がけ、水分補給にも十分注意していきたいと思います。

## 夏バテ予防は食事から

夏バテとは、夏に起こりやすい「慢性疲労」の一つです。汗をかくと、水分不足等で身体の中にあるミネラルバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

### ○時間を決めて「1日3食」しっかり食べましょう

「主食＋主菜＋副菜」をなるべく揃えた、バランスの良い食事を心がけましょう。



### ○ビタミンA・B・Cを摂りましょう

抵抗力を高めるビタミンA（ピーマン、人参、レバー等）、身体の疲れを取るビタミンB1（豚肉、ウナギ、納豆等）、暑さに身体が負けないようにビタミンC（じゃがいも、キャベツ、レモン等）を摂るよう意識しましょう。

### ○ハーブやスパイスをうまく活用しましょう

シソの葉は、汗で不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、カレー粉は発汗作用があり、汗が気化するときの気化熱で体温を下げてくれます。

## 水分補給をしよう！！

### ◎夏の水分補給、どんなものを飲めばいいの？

糖分やカフェインを含まない、水や麦茶で水分補給をしましょう。清涼飲料やスポーツ飲料には予想外に多くの糖分が含まれています。糖分が体内で処理されるには多くのビタミンB1が大量消費され、体内のビタミンB1が不足すると疲れやすくなってしまいます。疲れたからと言って甘い飲み物を飲みすぎないようにしましょう。食事からでも水分補給はできるため、具たくさんの味噌汁等メニューに取り込むと良いです！

### ◎「カロリーゼロ」清涼飲料とは？

甘いのに「カロリーゼロ」等と謳っている清涼飲料は、アスパルテーム、スクラロース、ステビア等の人工甘味料が使用されています。砂糖よりも低カロリーで、少量で砂糖より数百倍強い甘味をもちます。その甘味に慣れてしまうと、甘味を感じにくくなることにつながり、さらに甘いものを欲するようになってしまいます。糖質の摂りすぎにつながるので注意しましょう。

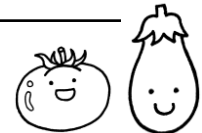


### ★食中毒予防の三原則★

食べ物が傷みやすくなり、食中毒が起こりやすい時期です。以下の三原則を守り、体調管理をしましょう！

- ① 微生物をつけない・・・手をよく洗う 等
- ② 微生物をふやさない・・・常温で保存しない 等
- ③ 微生物をやっつける・・・十分な加熱をする 等

## 夏野菜の収穫体験



夏野菜には、キュウリ、トマト、ナス、ピーマン等たくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いことも特徴です。保育園でも5月に野菜の栽培を開始しましたが、そろそろ収穫の時期を迎えそうな野菜も出てきました。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランター等でも手軽に作る事ができます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は別格なおいしさです！

是非、ご家庭でも野菜栽培をしてみてくださいね♪

### 【7月の給食・食育活動予定】

5日(金)・・・七夕メニュー

22日(月)・・・7月生まれお誕生日お茶会

※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。