



# 食育だより



R6.7 仙台岩切あおぞら保育園

夏本番になり気温が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、食欲不振になることもあります。規則正しい生活を心がけましょう。また、お茶や水などの水分補給を適時行いましょう。

## 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。たくさんの汗をかくと、水分不足など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、レバーなど）、身体の疲れを取るビタミンB1（豚肉、ウナギ、納豆など）、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、レモンなど）を摂るよう意識しましょう。

### ○薬味やスパイスをうまく活用しましょう

しその葉は、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ります。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ます。具だくさんの味噌汁を作るなど、取り込む工夫をしましょう！

### ◎「カロリーゼロ」清涼飲料とは？

甘いのに「カロリーゼロ」などと謳っている清涼飲料は、アスパルテーム、スクラロース、ステビアなど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、少量で砂糖よりも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。摂りすぎに注意しましょう。



### ★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 など
- ② 微生物をふやさない・・・常温で保存しない など
- ③ 微生物をやっつける・・・十分な加熱をする など

### 【7月の給食・食育活動予定】

- 5日(金)・・・7月生まれお誕生日お茶会
- 8日(月)・・・七夕メニュー

※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。

## 夏野菜を収穫できました！



夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ予防に有効な栄養素が多くあります。保育園でも5月に野菜の栽培を開始して、6/14頃からスナップエンドウ、なす、きゅうりなどが収穫できました。庭やプランターなどでも手軽にすることができます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜を食べた子どもたちはとびきりの笑顔でした（＾＾）

是非、ご家庭でも野菜のお話をしてみてください♪