



食育だより

平成30年 8月

豊中みどい幼稚園

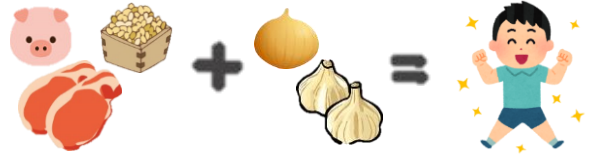
梅雨明け後は、毎日暑い日が続き夏本番ですね。花火やプール、夏祭りなど夏ならではの楽しみがいっぱいです。また、夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気を付けて、プール遊びや外遊びの後は、特に休養・睡眠を心がけてください。

夏バテ対策

夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、何となく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことをいいます。こどもは、まだ体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことができなくなってしまいます。

・ビタミンB1を含む食材を食べよう！

汗をかくたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミンB1」は、この時期しっかり摂りたい栄養素です。ビタミンB1の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです。またにんにくや玉ねぎに含まれる成分がビタミンB1の働きを高めてくれるので、一緒に食べるとより良いです。



・夏野菜を食べよう！

トマトやキュウリなど夏が旬の野菜には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたっぷりと含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。



・こまめに早めの水分補給をしましょう
「喉が渇いた」と感じた時に、体はすでに水分不足に陥っています。水分補給はこまめに行いましょう。

・水分補給には水や薄めのお茶を選びましょう
塩分や糖分は食事から補給できるので、水分補給は水やお茶で十分です。ただし、濃いお茶は利尿作用があり脱水の原因になります。麦茶や薄めに入れたお茶、ほうじ茶がよいです。



・ジュースやスポーツドリンクはおやつのときに
ジュースやスポーツドリンクはただの水よりも早く水分の吸収ができますが、糖分も多く含まれているためそれを代謝するためにビタミンB1が使われてしまいます。おやつの時に量を決めてあげるようにしましょう。

・冷たい飲み物には注意しましょう
水分が必要だからといって冷たい飲み物をたくさん飲むと、胃腸が冷えて消化機能を落としてしまい、夏バテを促進してしまいます。

おやつ役割

役割その1「栄養補給」

幼児期の子供は活動量が多く、体の成長も著しいため、たくさんの栄養素を必要とします。しかし、食べ物を消化するための胃や腸が小さく、消化機能も未熟なため、3回の食事だけでは足りない栄養素をおやつで補う必要があります。

役割その2「食育」

おやつは子どもの興味や関心が高く、様々な経験をしたり、食材や料理について知る良い機会です。

★おやつ摂り方★

- ①食事で摂れなかった栄養を摂る
- ②甘いもの、辛いものに偏らない
- ③薄味を心がけ、素材の味を活かす
- ④旬の食べ物で季節感を出す
- ⑤お茶や水、牛乳などの甘くない飲み物を添える

★おすすめ★

手作りのおにぎりや、蒸しパン、お好み焼き、うどん、野菜スティック、焼き芋、ゼリーなど



カルシウムが取れる乳製品や小魚など

ビタミンが取れる果物など



旬の食材【かぼちゃ】



かぼちゃは17世紀にカンボジアから伝わり「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」と呼ばれるようになったと言われています。

【栄養】 緑黄色野菜の中でもカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維、カルシウムを多く含んでいます。

【選び方】 鮮度が良ければ美味しいというわけではありません。しっかりと熟成されるとデンプンが分解されて糖に変わりホクホクとした食感と甘みを感じられるようになります。カットされたかぼちゃを買うときには果肉が濃いオレンジ色のもの、種が膨らんでいるものを選ぶと良いでしょう。

こどもと一緒に簡単に作れます♪

かぼちゃのおやき風

☆作り方☆

- ①かぼちゃを一口大に切り、さっと水に通しぬれたまま耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジで7～8分加熱して取出し熱いうちにマッシャー等でつぶす。
- ②①のかぼちゃに片栗粉と塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②の生地をスプーン1杯分手に取って丸め、少し押さえて形を作っておく。
- ④フライパンにバターとサラダ油を入れ弱火にかけ、バターが溶けたら③を焼く。焼き色がついてパリッとしたらひっくり返し反対側もパリッと焼く。

- ☆分量(4人分)☆
- ・かぼちゃ 300g
 - ・片栗粉 大さじ3
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・バター 20g
 - ・サラダ油 大さじ1

