



食育だより

西暦2022年

7月

豊中みどり幼稚園

本格的な夏を迎えました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして体調を崩しやすくなります。この悪循環に負けないように規則正しい生活を送り、バランスの取れた食事を摂るようにしましょう。今年の夏も猛暑のおそれがありますので、熱中症などを起こさないように、こまめな水分補給を心がけましょう。また、暑さは体力を消耗しますので、夏バテしないように「早寝早起き、朝ごはん！」で生活リズムを整えていけるといいですね。

夏休み中の食事

長い夏休みは、生活リズムや食生活が乱れやすいので気を付けましょう



①夏野菜をたべよう

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に人間の体に必要な栄養素が詰まっているとされています。夏は食欲が低下しがちですが、夏野菜の代表的な『トマト』『きゅうり』『とうもろこし』『ナス』などは、夏の時期に必要な栄養素が豊富で、食卓もカラフルに彩ってくれるので、食欲も刺激されます。視覚的にも夏野菜を美味しくいただきますよ！



②バランスの良い食事をとろう

夏休みは給食がなくなるので、好きなメニューに偏ってしまったり、給食で頑張っておいた苦手なものを残してしまう可能性があります。また、暑いからといって冷たい飲み物やアイスクリームの食べすぎは、胃腸が冷えて食欲が落ち、食事が十分に摂れず、栄養不足になってしまう可能性もあります。炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランス良くとることが大切です。



水分補給

のどの渴きを感じる前に、水分補給をするようにしましょう



乳幼児はからだの約70%が水分です。年を重ねるにつれ体内の水分量は減っていきます。この水分は、体に必要な栄養素や酸素を身体中へ運んだり、老廃物を尿として排出させるための手助けをしたり、汗を出して体温を一定に保っていたり、水分は健康管理に欠かせないものとなっています。

水分補給のポイント

こまめに水分補給をしよう

一度にたくさん飲むのではなく、コップ一杯程度の水分をこまめに、時間を決めて摂るようにしましょう。

＜一回に飲む目安量＞

乳児：50～100ml

幼児：100～150ml

水分補給のタイミング

- ◆ 喉が渇く前
- ◆ 起床後
- ◆ 運動する前後
- ◆ 食事やおやつの時
- ◆ 入浴の前後
- ◆ 就寝前

スポーツドリンクの飲ませ過ぎに注意

汗をたくさんかいた後は、スポーツドリンクなどで塩分・ミネラル補給をすることも必要です。しかし、日常的に飲ませることはやめましょう。スポーツドリンクの中には、ミネラル以外にも糖分もたくさん含まれています。日常生活での水分補給は、水や麦茶が最適です。

旬の食材 なす



★栄養と効能★

なすは90%以上が水分できています。しかし残りの部分に魅力的な栄養がしっかり入っています。中でも注目されている栄養素が『ナスニン』です。ナスの皮の紫色には特有のポリフェノールであるナスニンが豊富に含まれており、強い抗酸化力があり、アントシアニン系色素のポリフェノールで眼精疲労の緩和にも効果が期待できます。ナスニンは皮に含まれるため、皮ごと調理するのがオススメです。

★なすを選ぶ時のポイント★

へたの切り口にみずみずしさが残り、棘が立っていて、皮にハリとツヤがあり、表面に傷がないものを選びましょう。

～なすのミートソースパスタ～

材料 (2人)

- ・パスタ 200g
- ・なす 1本
- ・油 適量
- ・合い挽き肉 150g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/3本
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩、こしょう 適量

(A)

- ・カットトマト缶 1缶
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ2

作り方

- ① なすは洗ってヘタを取り、ひと口サイズに乱切りにし、水にさらしてアク抜きしておく。
- ② フライパンに多めの油を熱し、なすを揚げ焼きする。
- ③ 玉ねぎと人参はみじん切りにして、フライパンにオリーブオイルを熱して炒める。
- ④ ③がしんなりしたら挽き肉を加え、色が変わるまで中火で炒める。
- ⑤ 挽き肉の色が変わり脂が出てきたら(A)を加えて中火で10分程煮込む。
- ⑥ ②を加えて、塩、こしょうで味を整え、ゆでたパスタに混ぜたらできあがり♪

