



# 食育だより



令和4年

8月

豊中みどり幼稚園

暑い日が続く、たくさん汗をかく季節になりました。こどもは汗っかきのイメージがあるかもしれませんが、大人と比べ発汗機能が未成熟なため、体に熱がこもりやすくなっています。どうしてもこどもは遊びに夢中で水分摂取を忘れがちなので、大人が時間を決めて定期的に水分を摂るよう促しましょう。



## 夏バテ対策！



### ★夏バテってどんな状態？

夏バテとは一般的に「体がだるくなる」「食欲がなくなる」「疲れやすくなる」といった症状による体調不良の総称です。原因は夏の暑さだけでなく、冷房の効きすぎ、冷たいものの食べすぎなど人によりさまざまです。こどもの場合、食欲の低下から食べられる量が減ってしまい、食べやすいアイスやジュースばかりとなって、栄養が偏ってしまうのも夏バテを悪化させる原因の一つです。

### ★対処法

#### ・栄養バランスの良い食事をこころがける。

夏バテ解消のために必要な栄養素は、**たんぱく質・ビタミン・ミネラル**です。夏はそうめんや冷麦など炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスがくずれがちです。不足しやすいたんぱく質や、汗をたくさんかくと失われるビタミン・ミネラルは意識して摂るようにしましょう。

#### ・湯船に入る。

冷房の冷たい風で、意外と体の芯は冷えています。お風呂で温まりましょう。



#### ・睡眠をしっかりとる。

寝る一時間くらい前には部屋の明かりを暗めにし、寝る準備をしましょう。明かりを調節することで自律神経が整い、体や脳の疲れがとれやすくなります。また、睡眠をしっかりとることで、病気に対する抵抗力も高まります。



#### ・からだを休め、早寝早起きをする。

こどもは環境に適応するのが、大人より苦手です。暑くても遊びたいし、そうするとからだは疲れてしまう。でも遊びたい。気持ちとからだがかんたんにコントロールできないので、無意識にイライラもします。小さい時はなかなか加減が分からないので、親がうまく体を休めさせるよう目を配ってあげることが大切です。



## 大切なおやつ時間



### 積極的に摂りたい食品

#### 乳製品

→こどもの成長のために、カルシウムは欠かせません。



#### 豆類

→たんぱく質やビタミン・ミネラルなど豊富に含んでいる豆類は、栄養補給にぴったりです。



#### 果物

→種類によっては食物繊維やさまざまな栄養を豊富に含んでいます。食後のデザートで食べる事が多いですが、食後だと量が摂れないので、おやつとして食べると良いでしょう。



### こんなおやつがおすすめ！！

おにぎり 茹でたとうもろこし 干しぶどう  
焼き芋 甘栗 小魚とアーモンドミックス  
おからドーナツ フルーツヨーグルト

幼児期は成長が早いため、小さな体の割に多くの栄養素を必要とします。胃袋も小さく消化機能も未熟なため、一度にたくさんの量を食べる事ができません。そのため、「第4の食事」として、「おやつ」の時間が必要です。

## 旬の食材 ピーマン



### ★栄養と効能★

ピーマンは老化や病気を予防するための栄養素がギュッと詰まった栄養価の高い野菜です。中でもビタミンCは、免疫アップ・抗酸化・ストレスケアに効果を発揮してくれます。本来ビタミンCは、水に溶けやすく熱に弱いので調理過程で失われやすいのですが、ピーマンの場合、果肉が厚いので、加熱してもビタミンCの損失がほとんどありません。加熱する時は強火でサッと調理するのがおすすめです。

### ★新鮮なピーマンの選び方★

全体的に色が濃くて、表面にツヤとハリがあり肉厚なものを選びましょう。へたの切り口がみずみずしく、変色していないものほど新鮮です。

## ～ピーマンとじゃが芋のしらす炒め～

### 材料(2人分)



- ・ピーマン 1個
- ・じゃが芋 2個
- ・しらす 10g
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・しょうゆ 少々
- ・炒りごま 適量

### 作り方

- ① じゃが芋は皮をむいて5mmくらいの細切りにし、水にさらす。
- ② ピーマンは種とへたをとって、じゃが芋と同様に細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、水切りしたじゃがいもを炒める。
- ④ 透き通ったら、ピーマン、しらすを加えて炒める。
- ⑤ しょうゆをふいて味付けしたら、器に盛り、炒りごまを振ってできあがり♪

