



食育だより



令和5年 7月



豊中みどり幼稚園

今年も猛暑が続きそうです。暑い夏を元気に過ごすためには、どんな事に気を付けばよいのでしょうか。暑さで食欲が落ちやすくなりがちですが、口当たりのよい冷たいものばかり食べていると、栄養バランスが偏り、夏バテしやすくなります。毎日の食事に夏野菜を取り入れてみましょう。



夏休みにむけて



長くて暑い夏休みが始まります。お休みに入ると、生活のリズムが乱れやすくなり、こどもの不規則な生活は健やかな成長を妨げるもの。お休みの間でも規則正しい生活を心がけましょう。

1. お休みでも朝きちんと起きましょ

朝、きちんと起きないと夜眠れなくなってしまうのはもちろんのこと、1日の中で起こる体温リズムも崩れてしまいます。眠くても、体を起こすためには、カーテンを開けて日光を浴びましょう。朝日は体内時計をリセットしてくれます。



2. 3食しっかり食べましょ

夏はどうしても暑さで食欲が落ちやすくなりがちですが、体内リズムが崩しやすい夏休みこそ3食しっかり食べましょ。朝、昼、晩の決められた時間に食事をする事で体内リズムが整います。



3. 日中はしっかり遊んでいますか？

夜しっかり眠るためには、日中にたっぷり体を動かして、エネルギーを使いきりましょ。体に適度な疲労感が生まれれば、夜は自然と眠くなります。また、暑さや寒さを体感できる外での遊びは、体温調整機能を鍛えることにもつながります。



4. 夜更かしはしていませんか？

朝早く起きるためには、夜早く寝ることが大切です。寝る直前までテレビを見ていたり、ゲームをしたりすると、脳が興奮状態になって眠れなくなるので注意してください。また、夜になるとだんだん体温が下がり、体が寝る準備をしますが、寝る直前のお風呂は、その妨げになってしまいます。寝る直前に入る場合はお湯をぬるめにましょ。



水分補給を忘れずに



人間の身体からは1日で約2000ml~2500mlの水分が失われると言われています。この失われた水分を補うために、食事に含まれる水分が約1000ml、それ以外に飲み物で1000ml~1500mlを補う必要があります。少し多く感じるかもしれませんが、コップ1杯の水をこまめに飲むようにましょ。

何を飲んだらいいの？

水分補給には、塩分と一緒に摂れるスポーツドリンクを飲ませた方がいい！と思っている方も多いと思いますが、汗をたくさんかいた後は、スポーツドリンクなど塩分・ミネラルを補給することも必要です。しかし、身体によいから・・・と日常的にスポーツドリンクを飲むことは好ましくありません。スポーツドリンクの中にはミネラル以外にも糖分がたくさん含まれています。500mlのペットボトルの中に砂糖15~30g（スティックシュガー5本~10本分）も入っているものもあります。糖分の摂りすぎは肥満や虫歯につながるだけではありません。甘いものに慣れてしまったお子さんは食事を摂らなくなってしまうこともあります。

また、緑茶やココアなどの飲み物にはカフェインが含まれており、利尿作用があるためあまりおすすめできません。牛乳も消化に時間がかかることから、水分補給としてはおすすめできません。これらのことから日常生活での水分補給としては、**水や麦茶**が最適です。



冬瓜の旬は夏頃（6月~8月）です。それなのに名前に「冬」と付く理由は、丸のまま冷暗所で保管すれば、冬まで保存できるからです。そのことから「冬瓜」トウガと呼ばれるようになり、「トウガン」へと訛ったとされています。

冬瓜の栄養素1：ビタミンC

ビタミンCは免疫力を高めたり、肌の調子を整えてくれるだけでなく、ストレスの緩和も期待されています。

冬瓜の栄養素2：カリウム

カリウムは体に含まれている余分な塩分を排出してくれる栄養素です。カリウムを適量摂取することによって、むくみや高血圧の予防にもなると言われています。

冬瓜の栄養素3：カルシウム

カルシウムは主に骨や歯を作る栄養素と言われています。体の中の99%のカルシウムは骨と歯の形成に、残りの1%は血液、体液、筋肉の組織にあり、この1%は出血を止め、神経の働きや筋肉の運動などの生命活動の維持の役割と言われています。

冬瓜のしめじあんかけ

材料（2人分）

- ・冬瓜 1/4個（400g）
- ・しめじ 1/2袋
- ・水 300cc
- ・めんつゆ 大さじ3
- ・片栗粉 大さじ1/2

作り方

- ①冬瓜の皮を剥き、中身を食べやすい大きさにカットします。
- ②しめじの石づきを取り、ほぐしておきます。
- ③鍋に水、①、②、めんつゆを入れ、煮立たせます。
- ④水で片栗粉を溶いておきます。
- ⑤冬瓜が柔らかくなったなら、一旦火を止め、鍋に④を加え、少し火をかけた後、出来上がり。

