



食育だより



令和6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事が大切です。



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 蒸しパン 小魚とアーモンドミックス

幼児期は成長が早いので、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 なす



★栄養と効能★

食物繊維

食物繊維には不溶性と水溶性の二つの種類がありますが、ナスはその両方を兼ね備えています。効果としては腸内環境改善、便通の促進、食べ過ぎの防止が期待できます。

ナスニン

ナスニンはポリフェノールの1種です。アントシアニンの仲間です。効果としては、眼精疲労の回復や活性酸素を抑える抗酸化作用のある優れた成分です。

カリウム

カリウムはナトリウムを体外へ排出してくれる作用があるので、高血圧の予防や治療にも役に立ちます。また夏バテ予防にも効果的です。



～茄子のナポリタン炒め～

材料(2人分)

- ・なす(中) 1本
- ・麺つゆ(3倍濃縮) 小さじ2
- ・ケチャップ・粉チーズ 全体からまる位

作り方

- ①なすは1.5cmくらいの厚さで輪切りにします。
 - ②フライパンに油を熱して中火で茄子の両面をしっかりと焼きます。
 - ③両面が焼けたら、焦げないように弱火にします。そして麺つゆを絡めます。じっくり焼き水分を飛ばします。
 - ④ケチャップ、粉チーズはお好みの量を入れて弱火のまま加熱を続けます。
 - ⑤火が通ったら完成です♪
- ★お弁当にもオススメです。

