



食育だより

2025年度

豊中みどり幼稚園

今年も猛暑が続くそうですね。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。

生活環境を見直そう



■規則正しい生活をする

早寝早起きし、朝、昼、夕の三食しっかり食事を摂る事で、生活リズムが整い、夏バテしにくい体を作ります。

■水分を上手にとる

水分が不足しはじめると、のどが渇く、おしっこ量が減るといった症状が現れ、さらに進むと、頭痛、めまい、吐き気、倦怠感が現れてきます。汗が出ないため、皮膚が乾燥し、体温が上昇、意識がなくなることがあります。さらに体重の15%以上の水分がなくなると、命に危険が及ぶ可能性も出てきます。

水分補給のポイントとして、就寝前・起床後、入浴の前後、運動する前後にこまめに水やお茶をコップ一杯程度飲みましょう。

また、屋内外などで遊び、失われた水分・塩分・糖분을補い、エネルギーを補給するために砂糖などを加えると、

水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。

手早く塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給もおすすめです。

■夏野菜を味わう

夏が旬の野菜は、冬が旬の根野菜と比べて加熱時間が短く、生で食べられるものもあります。



緑色：きゅうり、ピーマン、オクラ、ゴーヤ、枝豆、メロン ※ピーマンはビタミンC、枝豆はカルシウムや鉄が豊富

赤色：トマト、すいか ※抗酸化作用のある赤い色素（リコピン）が豊富

黄色：南瓜、とうもろこし ※南瓜はビタミンが多く、とうもろこしは繊維が豊富

紫色：なす、ぶどう ※紫の色素（アントシアニン）には抗酸化作用があり、目の疲れにも効果的



七夕の節句



七夕は、旧暦の7月7日の夜に行われる行事。星祭りとも呼ばれる五節句の1つです。

中国から古くから伝わる、牽牛星（けんぎゅうせい・わし座のアルタイル）、織女座（しゅくじょせい・こと座のベガ）の伝説に基づいた星祭りの説話と日本古来の農耕儀礼や祖霊信仰と結びついていったといわれています。

現在は7日の夜の行事になっていますが、本来は6日の夜に短冊をつけた笹竹を軒下に飾り、7日の朝に川に流します。

願い事を短冊に書いて笹竹に吊るす風習がありますが、これは竹竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に祈ると叶えられるという、中国の乞巧奠（きつこうでん）の習わしからきています。

【七夕のお飾り】短冊（青・赤・黄・白・黒の5色）衣 巾着 網 吹き流し 折鶴など

【そうめん】後醍醐天皇時代、宮中における七夕の儀式で、そうめんの原型といわれる『索餅（さくべい）』を供えたという記述があります。索餅は、熱病を流行らせた霊鬼神が子供時代好きな料理で、祟りを沈めるとされてきました。

やがて索餅はし舌触りの良い素麺へと変化し、七夕に素麺を食べるようになりました。

【笹竹】笹は、昔から邪気を祓うといわれてきました。また、虫よけの効果もあるとされ、田畑で用いられてきました。



旬 ブルーベリー

ブルーベリーにはさまざまな栄養素が含まれていますが、その中でも3つの栄養素が注目されています。

★アントシアニン

アントシアニンは、紫色の色素で日差しから身を守ってくれます。アントシアニンは目の働きをサポートしてくれる栄養で、目の疲れを回復してくれたり網膜細胞の再生をサポートしてくれます。

★ポリフェノール、ビタミンE

ポリフェノールの成分であるアントシアニンやタンニン、ビタミンEが持っている抗酸化作用には活性酸素を取り除いてくれる効果期待できます。抗酸化作用はアンチエイジング効果もあり、病

★豊富な食物繊維

ブルーベリーにはバナナの3倍の食物繊維が含まれています。食物繊維は腸内環境を整えたり血糖値の上昇を抑える効能があります。便秘を予防したり、コレステロールの吸収を抑えるので、肥満や生活習慣病も期待できます。



ブルーベリーマフィン

材料（10個分）

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・砂糖 85g
- ・無塩バター 75g
- ・牛乳（常温） 100g
- ・卵（常温） 2個
- ・ブルーベリー 100g

作り方

- ①バターを電子レンジでやわらかくしておく。
- ②オーブンを180℃に予熱しておく。
- ③ボールに砂糖とバターを入れ、泡だて器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ④②にホットケーキミックス・牛乳を交互に3回に分けて混ぜる。
- ⑤溶いた卵を③に入れてよく混ぜる。
- ⑥ブルーベリー2/3入れてゴムベラでブルーベリーを潰さないように混ぜる。残りはトッピング用に使う。
- ⑦スプーンでカップに⑤を半分より少し多いくらいまで入れる。全部入れたらブルーベリーをトッピングに飾る。
- ⑧オーブンの下段に入れ、25分焼いたら完成です♪

