



食育だより

2025年

8月

豊中みどり幼稚園

梅雨明け後からは、毎日暑い日が続く夏本番ですね。花火やプール、夏祭りなど夏ならではの楽しみがいっぱいです。また、夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気を付けて、プール遊びや外遊びの後は、特に休養・睡眠を心がけてください。



夏バテ対策



夏バテとは、**高温多湿の夏に体が対応できなくなり、何となく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調**のことをいいます。こどもは、まだ体温を調節する機能や胃腸の動きが未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことができなくなってしまいます。

暑い夏を乗り切るには

・生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。質の良い睡眠を十分にとり、疲れを残さないことが大切です。1日のうちで特に重要な朝の過ごし方。起きてすぐ、朝日を浴び、朝食を摂ることで、体内時計をリセットし、リズムを整えることができます。

・温度差・体の冷やし過ぎに注意する

室内外の温度差が5度以上になると、自立神経が乱れやすいと言われています。

エアコンの温度調節には気をつけましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、不調の原因となってしまうので注意しましょう。



・水分補給には水や薄めのお茶を選びましょう

塩分や糖分は食事から補給できるので、水分補給は水やお茶で十分です。ただし、濃いお茶は利尿作用があり脱水の原因になります。麦茶や薄めに入れたお茶、ほうじ茶がよいです。



・バランスの良い食事

夏は喉越しの良いそうめんや冷麺などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になります。

夏バテ予防のためには、不足しやすいタンパク質、ビタミン、ミネラルを意識して取る必要があります。

肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材と、ビタミンやミネラルを含む野菜など毎食取り入れましょう。



夏を乗り切る栄養素

不足しがちなタンパク質



タンパク質は肉・魚・大豆などに多く含まれ、血液を循環させるために必要な筋肉の材料となる栄養素です。タンパク質が不足すると、全身に十分な栄養が行き渡らず、疲れが溜まりやすくなります。また、タンパク質は体をよく動かした時に精神的に疲れた時などに体内で多く消費されます。そのため、夏場は特に消費されやすく、食事から良質なタンパク質を補給してあげることが疲労回復につながります。

麺類に卵や肉そぼろ、納豆などプラスしたり、おかずで冷奴を加えるのもよいでしょう。夏には、一食に一品タンパク質を取り入れることを意識してみましょう。



汗で大量消費！ミネラルは必須



夏は汗を大量にかくことから、ミネラル不足になりやすい季節といえます。特に気を付けて摂って頂きたいミネラルは、ナトリウム・カリウムです。体液の濃度のバランスを取ってくれることからミネラルは、熱中症予防には必須です。

また、ミネラルにはあらゆる体の機能を正常に保つ働きがあるのですが、人間の体では合成することができないので、意識して食事や飲み物から摂取するようにしましょう。ウリ科の胡瓜やスイカ、ナス科のトマトやナスなど夏野菜にはカリウムが豊富に含まれているので、水分補給も兼ねてミネラル補給できるので、旬の野菜を美味しく食べましょう。

ビタミンで身体の機能を正常に



ビタミンはミネラルと同じく体の機能を正常に保つために必要不可欠な栄養素です。なかでも、夏の暑さで疲れた体に特に補給して頂きたいのはビタミンB1です。

きのこや豚肉に多く含まれるビタミンB1は、水溶性なので汗と一緒に溶け出して失われやすい栄養素です。

炭水化物を効率的にエネルギーに変換したり、老廃物を外に排出したりと疲労回復効果が高いビタミンなので、夏バテの時は積極的に食事に取り入れてみてください。

旬 なす

代表的な夏野菜として有名なナス。旬の時期は7月～8月と夏真っ盛り。一方、晩夏から初秋にかけて収穫されるものは『秋ナス』と呼ばれ、甘味と旨味が強く、皮や実が柔らかいという特徴があります。ナスといっても、品種や栽培される地域によって色や形が異なります。スーパー等で色々なナスを親子で見つけるのも楽しいですね。

○ナスの栄養と効能○

カリウム・・・夏バテ・高血圧予防

余分な塩分や水分を対外に排出してくれる為、高血圧予防やむくみの解消にも役立ちます。また水分とともに体の熱を放出してのほせやほてりを鎮める効果もあり、だるさや食欲不振などの夏バテ症状を予防・緩和することが可能です。

ポリフェノール・・・免疫アップ・美容効果

ナスの皮のあざやかな紫色は、ポリフェノール的一种であるナスニンによるものです。ナスニンには強い抗酸化作用があり、免疫力の向上やアンチエイジングの他、がん予防にも効果があるといわれています。



ナスとひき肉のボロネーゼ風パスタ



☆分量(2人分)☆

・パスタ	200g
・豚ひき肉	200g
・ナス	1本
・にんにく	1片
A) ケチャップ	大さじ2
A) ウスターソース	大さじ2
A) コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1/2

☆作り方☆

- ①ナスは一口大に切ったら水にさらしておきます。
- ②フライパンを熱し、ひき肉を炒めます。色が変わったら、にんにく、ナスをいれます
- ③ナスがしんなりしてきたら、塩こしょうをし、Aの調味料を入れ混ぜます。
- ④パスタを茹でます。
- ⑤ ④を加え、全体に絡むように混ぜ、お皿に盛り付け、粉チーズをかけて完成です。

