

7月 食育だより

はじめじめとした雨が続いた梅雨が明け、いよいよ本格的な夏が到来します☆
突然気温があがったり蒸し暑い日が続いたり、高温に慣れていない時期に起こりやすいのが熱中症。たくさん汗をかいた日には特に注意が必要です！こまめな水分補給を忘れずに、十分な食事と睡眠をとり、暑さに負けない体を作りましょう♪



熱中症に注意！こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



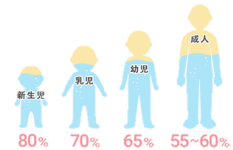
3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりどのどの渴きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



とうもろこしは今が旬！

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン(甘味種)といわれ、みずみずしく甘み強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本を見たことがない場合もあるでしょう。実の数だけある長いひげや、緑の皮を実際に見せ、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジしてみてください♪



今月のイベント献立

今月は岩手県の郷土料理です♪



☆盛岡名物じゃじゃ麺風

岩手県盛岡市の郷土料理で、「わんこそば」「盛岡冷麺」とともに盛岡三大麺の一つと言われる料理です。

きしめんのような平打ち麺の上にきゅうりや肉味噌などをのせてお好みで、酢・ラー油・おろし生姜・おろしニンニクなどを加え、自分だけの味の変化を楽しむのが特徴です。

今回はお子様が食べられるようにマイルドな味付けにしました♪



夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです♪
ぜひお子様と一緒に考えてみてください☆

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょう？

- ①栄養価が少ない
- ②体を温めてくれる
- ③水分を多く含む



A.答えは③水分を多く含むです！

夏野菜は水分・カリウムを多く含み、クールダウンしてくれる効果があるので暑い日は率先して食べましょう！

Q.とうもろこしの粒について正しいものはどれでしょう？

- ①必ず奇数になる
- ②必ず偶数になる
- ③品種によって異なる



A.答えは②必ず偶数になるです！

私たちはとうもろこしの元々雌花だった部分を食べています。雌花は2つ1組で咲く特性があるので、粒も偶数個になります☆

◆ズッキーニについて◆

7月に旬であるズッキーニが入ります。

下記の点を気を付けて旬の味覚をお楽しみ下さい♪

☆複数回ご家庭でチャレンジしてから

保育園で食べるようにしましょう！

☆調理の際は水につけてアク抜きをしましょう！

