



8月号

汗をかいたら意識して水分補給をしましょう！

水遊びが気持ち良く、楽しい季節となりましたね。汗をかいたら水分の補給が大切ですが、冷たい清涼飲料水の飲みすぎは気をつけましょう。
暑い時は意識して、いつもより多めに水分を補給しましょう。涼しい室内や水の中においても脱水を引き起こすことがあるので、注意して子どもたちに小まめな水分補給をお願いします。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

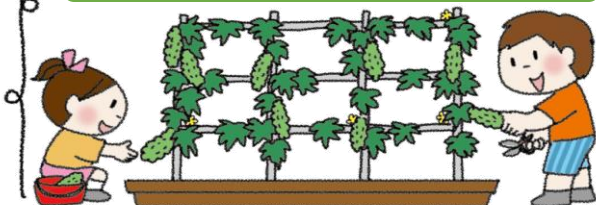
- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

食育活動を兼ねて、当園でも栽培活動をしています☺



熱中症予防
水分はどんな物がよい？



乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多く満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



★ ゴーヤの揚げ煮 (給食の献立から)

(材料) 大さじ=15cc 小さじ=5cc

- | | |
|------|---------|
| にがうり | 小1本 |
| 小麦粉 | 適 |
| 油 | |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| みりん | 大さじ 1/2 |
| しょうゆ | 大さじ 2/3 |
| 水 | 大さじ 1 |
| 白ゴマ | 好み |
| 黒ゴマ | 好み |



(作り方)

- ① にがうりは、縦半分に切り、中の種をとり薄く輪切りにする。
 - ② 小麦粉、又は片くり粉をまぶして、油で揚げる。
苦味が嫌いな子のために…
 - ③ ★の調味料を、砂糖がとけるまで火にかける。
(煮つめないで下さい。)
- ②をさっと軽くからめて、白と黒ゴマをまぶして完成。

