



8月号

令和6年8月1日
こども保育課



梅雨が明け、太陽が照りつける季節がやってきました。

気温が高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われたりすることで、熱中症になる危険性があります。夏を楽しむために、規則正しい生活リズムを保つことや、こまめな水分補給を心がけましょう。

暑さに負けない体づくりのポイント

★今月の目標★
夏を元気に
過ごしましょう

旬の食材をたっぷり食べよう！

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものがあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の野菜

●きゅうり、なす

…体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。



●かぼちゃ、トマト

…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。



●ゴーヤ

…ビタミンCが豊富で、独特の苦味はポリフェノールで強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。



●とうもろこし

…ビタミンB₁、ビタミンB₂が豊富で、体を動かすために必要なエネルギーをつくるのを助ける効果があり、夏バテ予防に効果的です。

冷たい食べ物の摂りすぎに注意しよう！

暑いとつい食べてしまう冷たい食べ物ですが、摂りすぎは、おなかを冷やすなど、体調不良を招きやすくします。

特に、砂糖が多く含まれるジュースやアイスクリームなどは、食欲不振の原因となるため、注意しましょう。

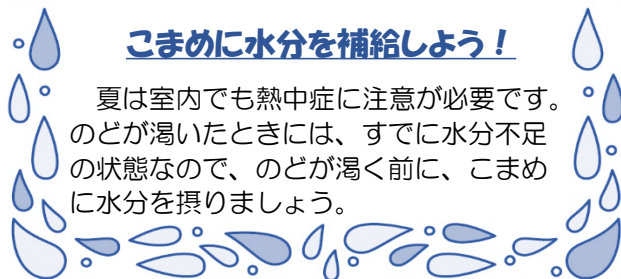


1日3回の食事をしっかり摂ろう！

暑さに負けないためには、1日3回の食事をバランスよく食べることが大切です。一回の食事が、ごはんやパンだけにならないように、肉や魚、卵、野菜、乳製品などを組み合わせましょう。

こまめに水分を補給しよう！

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足の状態なので、のどが渇く前に、こまめに水分を摂りましょう。



<献立紹介> かきたま汁～4人分～

汁物に卵を加えることで、食欲がない日も手軽にたんぱく質がとれます！

(材料)

・水	2. 5カップ	・塩	1つまみ
・かつおぶし	5g	・しょうゆ	小さじ1
・にんじん	1/5本	・水溶き片栗粉	水 大さじ2
・ねぎ	20cm	片栗粉 小さじ2	
・乾燥わかめ	小さじ1	・卵	2個

(作り方)

- ① にんじんはいちょう切りに、ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に水を沸騰させ、火を止めてからかつおぶしを加える。
- ③ かつおぶしが沈んでから、②を濾して、出汁をとる。
- ④ ③に、①、乾燥わかめを加えて煮る。
- ⑤ ④に塩、しょうゆを加えて味を調える。
- ⑥ ⑤の火を止め、水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。
- ⑦ ⑥を再度沸騰させてから、溶いた卵を回し入れる。

8月5日は「土用の丑の日」

夏の土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると、夏バテしないと言われています。お子さんと一緒に「う」のつく食べ物を探してみてください。



毎月19日は食育の日です。

今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

8月は埼玉県の秩父に古くから伝わる『みそポテト』を取り入れています。

