



8月の食育だより



令和6年 7月29日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又 竹内

暑い暑い夏がやってきました。いよいよ夏本番ですね。たくさん遊んで、たくさん食べて、しっかり睡眠をとって熱中症に気を付けましょう。今月は水分補給のポイントと、夏野菜を使用したレシピを紹介します。



◎水分補給のポイント◎

・のどが渇いてからでは遅い！ 渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

「のどが渇いた」と思った時にはすでに脱水が始まっています。渇く前に少しずつ水分補給をしましょう。また、屋内では湿度が上がりやすく体温が上昇しやすい特徴があり、環境や活動に合わせた水分補給が大切です。

・水分補給は水か麦茶がおすすめです。

ジュースを欲しがる場合もありますが、糖分も多く体に負担がかかるので水分補給には不向きです。

水か麦茶が好ましいです。

・冷たい飲み物には注意しましょう。

冷たい飲み物を飲むと気持ちがいいですが、飲み過ぎてしまうとおなかが冷えて痛くなるので注意しましょう。

子どもは、体が小さくても大人と同じ量の汗腺を持っています。そのため大人よりも汗をかく量が多く、こまめな水分補給が必要です。また、小さい子どもの場合は、のどの渇きをうまく伝えられないこともあり気が付いた時には脱水症が進んでいることも多いのが特徴です。

夏野菜を食べよう！

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたくさん含まれています。

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。さらに、赤・緑・黄色と彩りも良いので食欲がわきますね。

なす

水分が多く利尿作用、皮には動脈硬化予防効果があります。



トマト

ビタミンC、E、カロチンの三大抗酸化作用は健康と美容の味方。赤色色素「リコピン」は老化防止、がん予防に。



ピーマン

ビタミンCが豊富、抗酸化作用があり、風邪の予防や肌の健康に良いです。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのです。



キュウリ

水分とカリウムが多く、汗をかく季節にピッタリ。酢と一緒に食べるとビタミンCが効率よく吸収できます。



おくら

ネバネバ成分に整腸作用があります。胃腸を守ってくれるので、夏バテ防止に◎。



とうもろこし

食物繊維やビタミンが豊富です。疲労回復や、便秘解消に。



〈夏野菜を使用したレシピ紹介〉

ピーマンとじゃこの炒め煮

・材料(幼児4人分)

ピーマン	120g
人参	20g
しらす干し	15g
油(炒め用)	少々
砂糖	3g(小さじ1/2位)
しょうゆ	6g(小さじ1位)
ごま油	3g(小さじ1/2位)

・作り方

- ①しらす干しは、お湯につけて塩抜きをする。
- ②ピーマンはヘタとワタを取り、縦方向の千切りにする。人参も千切りにする。
- ③人参を油で炒める。火が通ったらピーマンを入れて炒める。柔らかくなったら①のじゃこをいれて炒める。
- ④砂糖を入れて炒め、なじんだらしょうゆをまわし入れて味を整える。
- ⑤ごま油を入れて風味付けをして完成です。

・ポイント

ピーマンは繊維に沿って(縦方向)切ると苦みが少なく、子どもも食べやすくなります。

じゃこは塩分が多いものを使用する場合は水につけて塩抜きをすることで塩辛くならずにおいしく仕上がります。また、湯につけることで柔らかくなり食べやすくなります。副菜におすすめです。ぜひ作ってみてくださいね♪