



食育だより



2020年



浜寺太陽幼稚園

日増しに暑くなっています。

7月に入ると、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりと体調を崩しやすくなってしまいます。

また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。

こまめに水分補給をして、元気に過ごしましょう。



★今年の丑の日は7月21日(火)です。

丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏バテしないという民間伝承がヒントとなって、うなぎ食が始まりました。立秋前の18日間で、日の十二支が丑である日のことを土用の丑の日と呼びます。

水分補給で熱中症予防

1日に必要な水分量は子供ほど多く、体重1kg当たり乳児で150ml、幼児なら100mlと言われています。体重20kgなら1日2Lの水が必要になります。体を動かす活動など汗をかく前後に水分をとるようにしましょう。適切な水分補給は熱中症の予防にもなるのでご家庭でも、水やお茶を意識してとるように心がけて下さい。



★7月の薬膳料理★

- ・太刀魚の塩焼き
- ・とうもろこしごはん
- ・パプリカと茄子の揚げ浸し
- ・オクラと若布のみぞ汁

～夏レシピ・パプリカの即席マリネ～

材料（1人分）

- ・パプリカ1個
- ★酢大さじ1
- ★砂糖小さじ1
- ★オリーブ油大さじ1
- ★塩少々
- ★こしょう少々

作り方

- ① パプリカは食べやすい大きさに切り、ラップをしてレンジで1分加熱する。
- ② ★を合わせ、①のパプリカを和える。
- ③ 冷蔵庫で冷やして出来上がり。



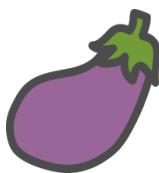
太刀魚はビタミンDを多く含みます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける作用がある為、骨や歯を丈夫にします。



太刀魚は、塩焼きはもちろん、油やバターにもあう魚なので和洋問わずさまざまな食べ方が出来る魚です。

旬の食材【なす】

茄子に含まれる栄養成分は、生体調節機能が優れています。特に豊富に含まれる食物繊維が、便秘を解消する効果があると言われています。



茄子は体を冷やす効果があると言われています。暑い夏に茄子を吃ることで、体を冷やし、夏バテ解消によいと言われています。

旬の食材【とうもろこし】



利尿効果があり、むくみをとる食材です。さらに胃腸の働きを高める働きがあります。夏バテで食欲がないときでも少し食べればすぐにエネルギー補給ができ、疲労回復に役立ちます。