

7月 食育だより

どんよりとした梅雨が明け、本格的な暑さを迎えることとなりました。
体がまだ暑さに慣れない時期ですので、お子様の体調管理には十分お気をつけください！！
熱中症対策をしっかり行いながら夏バテしない丈夫な体づくりも大切にしていきましょう♪
しっかりと食べて、ぐっすり眠り、元気いっぱいの夏を過ごしましょう☆

◆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！



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、みずみずしく甘みが強いタイプです。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して下さい♪



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.ズッキーニは、何の野菜の仲間でしょうか？

- ①キュウリ
- ②ピーマン
- ③カボチャ



A.答えは ③カボチャ です！

キュウリのような形をした夏野菜のズッキーニですが、カボチャの仲間です。「ズッキーニ」という名前にも、イタリア語で「小さいカボチャ」という意味があるそうです♪

Q.夏が旬の野菜は次のうちどれでしょうか？

- ①ピーマン
- ②ゴボウ
- ③ホウレンソウ



A.答えは ①ピーマン です！

ピーマンは、夏に旬をむかえます。ピーマンは縦に切ると苦味が軽減し、横に切ると苦味が強くなる傾向があるそうです！苦味が苦手な人も多いですが、ビタミンやカリウムなど栄養がたっぷり含まれるのでぜひチャレンジしてみてください☆

☆今月は宮崎県の郷土料理です☆

○冷や汁風

宮崎県平野郡発祥の郷土料理で、農民が夏に麦飯に生味噌をのせ水をかけて食べたことが始まりと言われています。夏の重労働時、時間や食欲のない農民が手軽に栄養補給・体力回復するために伝承されてきた、生活の知恵の料理だそうです！

○がね(さつま芋入りかき揚げ)

南九州(都城市・鹿児島県)地方で有名な郷土料理です。「がね」という言葉は方言で「カニ」を意味し、出来上がった姿がカニに似ていることからその名がついたと言われています♪



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

体にこ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

遊びに夢中になりのどの渇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。

