R8.7.1

たのしく食べよう

まつばら保育園

暑い夏がやってきました。気温や湿度も高くなりますので、熱中症や夏バテに気をつけましょう。特に子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいと言われています。食事をしっかりと摂り、適度な水分補給をして暑い夏を元気に過ごしましょう。

しっかり食べて夏ばて予防

夏は素麺など麺類だけを食べる機会が増えていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。麺類には、卵やハム、野菜などたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

今が旬の夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富で、ほてった体を冷やしてくれます。また、免疫力を高め、疲労回復を助ける効果があるので、上手に取り入れていきましょう。

おすすめ夏野菜を紹介します

太陽の果実 トマト

風邪予防に役立つビタミンC、赤い色素成分のリコピンは、強い抗酸化作用があり、紫外線予防効果があります。

缶詰のトマトは完熟な状態で加工されるので、生のトマトと栄養価はほぼ同じです。

水分たっぷり キュウリ

90%以上が水分でできているので、暑い日の水分補給にピッタリ。利尿作用のあるカリウムは、腎臓の働きを助け、むくみ解消効果があります。

ハイカロリーな トウモロコシ

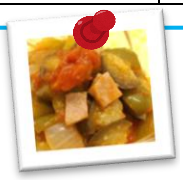
糖質やたんぱく質が豊富で高カロリー。疲労回復に役立つビミンB1、B2、食物繊維も豊富に含み腸内環境を整える効果があります。

オールマイティな ナス

体を冷やすので、のぼせ改善効果があり、紫色の色素成分のナスニンは抗酸化作用で紫外線対策効果あります。

また、皮に栄養があるので、そのまま料理に使うことがおすすめです。

簡単夏野菜レシピ ラタトゥイユ



＜１人分　材料＞

なす	1/2 本	ベーコン	1/2 枚
きゅうり	1/4 本	砂糖　小さじ	1/2
ピーマン	1/2 個	塩	少々
玉葱	1/8 個		
カットトマト（缶）50ｇ			

＜作り方＞

① 野菜は大きめの角切りにし、ベーコンは１㎝幅に切る。

② 耐熱ボールに野菜を入れ、カットトマト、ベーコン、砂糖、塩を加え混ぜ合わせる。

③ 電子レンジ（600 ワット）で約５分加熱したら出来上がり。

7月7日は七夕

七夕は節句の一つで、元旦の節句から７つ目の節句になります。

また、牽牛（彦星）と織女（織姫）の２人が年に一度だけ７月７日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれ、天の川を模した素麺を食べることで、健康や無病息災を願います。この日は、保育園でも星型の人参やオクラ、短冊に見立てた胡瓜などをトッピングして素麺（そうめん）を食べたいと思います。