

食育だより

8月 清心保育園
江島、下見

厳しい暑さはまだまだ続きます。暑さで食欲も低下し、冷たいものばかりをとりがちです。冷たいものばかりとりすぎると胃腸の働きを鈍らせ、逆に夏バテを悪化させてしまいます。朝・昼・夕と3食しっかり食べ、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。

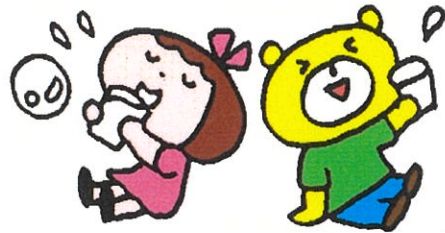


夏野菜を食べて 体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。

おしりの星は成熟の証し

おいしいトマトを見わかるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。この星が成熟している証しです。また、はりつつやがあり、がくがそりかえっている
とよいトマトです。



水分補給で熱中症予防を

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、どの渴きに気づきにくいことがあります。

- (1) 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
 - (2) 飲み物は冷やし過ぎない。
 - (3) 一度に大量に飲まない。
 - (4) 運動の前後にこまめに水分を摂取する。
- という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。

食べているのはどの部分？

それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり	ほうれんそう	たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は葉です。