

食育だより



7月 清心保育園
江島・下見

だんだんと陽ざしが強く、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。

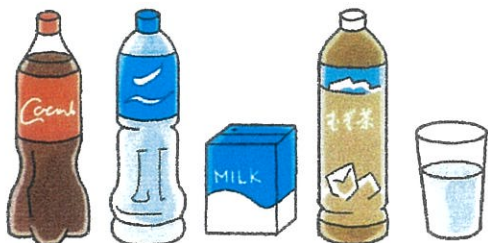


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた後はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

野菜のおいしい見分け方・保存方法

トマト…おしりに星の形や白い筋があること。

はりとツヤがありへたの緑色が濃いもの。
(保存方法)キッチンペーパーで包み野菜室へ。

オクラ…表面の産毛がしっかりと目立って残っているもの。緑が鮮やかなもの。

(保存方法)キッチンペーパーで包みジップロックに入れ、野菜室へ。

胡瓜…イボイボがとがっているもの。なるべく太さが均一なもの。

(保存方法)新聞紙などで包み、野菜室に立てて入れる。

なす…濃い紫紺色でツヤがあり、色にムラがなく、均一なもの。

(保存方法)1本ずつラップに包み、ジップロックに入れ、野菜室へ。

