

# 食育だより



2022年



夏本番！プール遊びや夏祭りなど、夏ならではの楽しみがいっぱいですね。夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給は忘れずに、プール遊びや外遊びの後には特に休養・睡眠を心がけて下さい。そして楽しい夏の思い出をたくさん作って下さいね！

新高山めぐみ幼稚園

## 夏野菜ってすごいです！



### ★きゅうり

たっぷりの水分がほてった体を冷やしてくれます。

### ★トマト

ビタミンたっぷりでイライラをしずめてくれます。

### ★なす

体の熱をとり、血のめぐりをよくしてくれます。

### ★スイカ

甘みと水分で夏の疲れをとってくれます。



## 熱中症予防には“水分×塩”



急な気温の上昇に体が慣れず、汗をかきやすくなる季節には、熱中症やその症状の1つである脱水症状に注意が必要です。予防のポイントは、**適度な水分と塩分の補給**です。スポーツドリンクは、水分と塩分が含まれていますが、糖分も含まれています。飲みすぎには注意しましょう。夏野菜など、に塩をふって食べるのもおすすめです！

## 作ってみよう★

### キャベツと胡瓜と人参のごまマヨサラダ



#### 材料(1人分)

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| ・キャベツ 30g  | ・マヨネーズ(マヨドレ) 5g |
| ・胡瓜 5g     | ・醤油 小さじ1/2      |
| ・人参 3g     | ・砂糖 少々          |
| ・すりごま 0.5g | ・酢 少々           |

#### 作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、サッと湯通しする。
- ② 調味料をすべて混ぜ合わせておく。
- ③ ①を②で和えて、冷蔵庫でよく冷やす。
- ④ お皿に盛り付けたら完成！

## 旬の食材【 すずき 】



すずきはブリなどと同じ出世魚で、生まれてから3-4年ものをすずきと呼びます。梅雨の時期から夏にかけてが旬の魚です。白身で弾力がありクセのない味で、様々な料理によく合います。骨の形成を促すカルシウムやリンの吸収を助けるビタミンDや、エネルギー代謝に役立つビタミンB2が含まれています。

## 旬の食材【 胡瓜 】



胡瓜のヘタの部分にある、苦味のもととなるクルルピタシンという成分。色々な種類がありますが、中でも胡瓜に含まれるクルルピタシンCは、唾液や胃液の分泌を助けて食欲増進の効果も期待できます。また胡瓜に含まれるカリウムが余分な水分を外に出してくれるので、むくみ解消に効果があります。

## 旬の食材【 トマト 】



緑黄色野菜として、カリウム、カロテン、ビタミンC、ビタミンB群をふくんでおり、風邪などの予防に効果的です。トマトの酸味は、食欲増進や疲労回復に効果があるので、生だけでなくカレーやパスタのソース、炒めものなどに幅広く利用しましょう。トマトを足せば料理の彩りも良くなりますね◎

## 旬の食材【 メロン 】

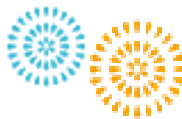


高級食材の代名詞と言われ、栄養価も高いメロン。ビタミン・ミネラルを多く含みます。

- ・食物繊維⇒腸内を活性化し、便秘改善・美肌に効果がある。
- ・カロチン⇒視力を回復する作用がある。
- ・カリウム⇒摂り過ぎた塩分を体外に排出し、血圧を下げる効果があります。



## 8月薬膳料理



- ・すずきの照り焼き
- ・胡瓜と茄子のごまよごし
- ・ごはん
- ・青菜とえのきのみそ汁
- ・食べる小魚

