

食育だより 7月号

村雨こども園
村雨こども園愛分園
村雨こども園なぎさ分園

暑い日が続くようになり、夏バテや熱中症に注意が必要な時期になりました。体が暑さに慣れていない時期や急激に気温が上がった日には特に注意が必要です。

こまめに水分補給を行い、規則正しい生活とバランスのとれた食事で夏を乗り切りましょう。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。

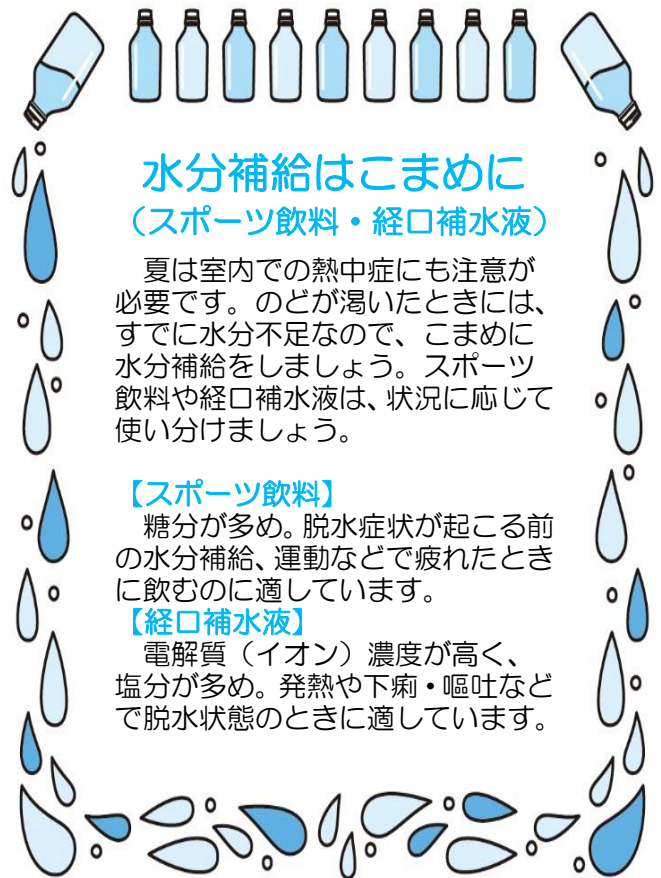
旬とは、その食材が最もおいしく、栄養が豊富な時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



【夏が旬の食材】

- きゅうり・なす
体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。
- トマト
βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- えだまめ
ビタミンB1やビタミンC、カリウムが豊富で、汗で流れ出したカリウムを補えます。
- うなぎ・あなご
ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果があります。
- あじ
骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHAやEPAを含みます。



水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

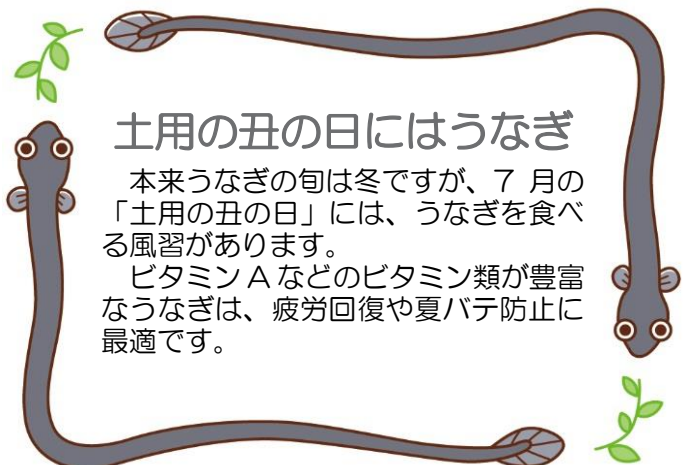
夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足なので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】

糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適しています。

【経口補水液】

電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適しています。



土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。

ビタミンAなどのビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止に最適です。