



食育だより



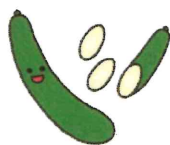
雨の日が長く続き、外遊びが出来ないでいた子ども達、これから天気は良くなりそうです。思う存分遊べそうです。

新型コロナウイルスの感染は、まだ続きそうです。また、天気が良くなると外出が増えてきます。マスク、手洗い、手指消毒等、私達に出来る事を忘れずにやっていきましょう。



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、栄養豊かな時期です。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...体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- 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る。
- えだまめ...ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出したカリウムを補える。
- 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る。
- 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・EPAを含む。



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、すでに水分不足ですので、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。

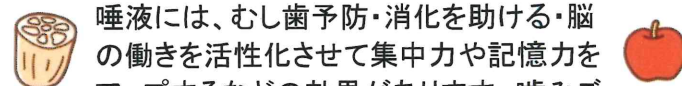
【スポーツ飲料】糖が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



よく噛む習慣をつけましょう

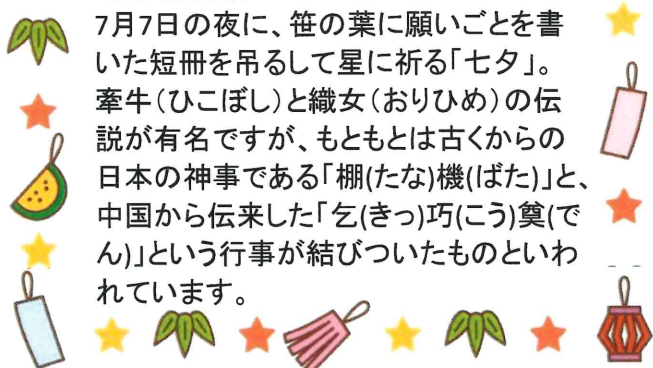
よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。



今年の食育活動

キュウリ、スイカ、トウモロコシ、トマトを植えていこうと思います。畑作りから行います。

