



# 食育だより

令和2年度 8月

豊中みどい幼稚園

梅雨明け後からは、毎日暑い日が続き夏本番ですね。花火やプール、夏祭りなど夏ならではの楽しみがいっぱいです。また、夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気を付けて、プール遊びや外遊びの後は、特に休養・睡眠を心がけてください。

## 夏バテ対策

夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、何となく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことをいいます。こどもは、まだ体温を調節する機能が胃腸の働きが未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことができなくなってしまいます。

### 暑い夏を乗り切るには

#### ・生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。質の良い睡眠を十分にとり、疲れを残さないことが大切です。1日のうちで特に重要な朝の過ごし方。起きてすぐ、朝日を浴び、朝食を摂ることで、体内時計をリセットし、リズムを整えることができます。

#### ・温度差・体の冷やし過ぎに注意する

室内外の温度差が5度以上になると、自立神経が乱れやすいと言われています。エアコンの温度調節には気をつけましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、不調の原因となってしまうので注意しましょう。

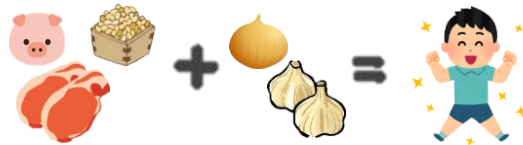


#### ・水分補給には水や薄めのお茶を選びましょう

塩分や糖分は食事から補給できるので、水分補給は水やお茶で十分です。ただし、濃いお茶は利尿作用があり脱水の原因になります。麦茶や薄めに入れたお茶、ほうじ茶がよいです。

#### ・バランスの良い食事

夏は喉越しの良いそうめんや冷麺などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になります。夏バテ予防のためには、不足しやすいタンパク質、ビタミン、ミネラルを意識して取る必要があります。肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材と、ビタミンやミネラルを含む野菜など毎食取り入れましょう。ビタミンの中でも特に注目してとりたい栄養素はビタミンB群。中でも食事とった糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれるビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。



## おやつ役割

### 役割その1「栄養補給」

幼児期の子供は活動量が多く、体の成長も著しいため、たくさんの栄養素を必要とします。しかし、食べ物を消化するための胃や腸が小さく、消化機能も未熟なため、3回の食事だけでは足りない栄養素をおやつで補う必要があります。

### 役割その2「食育」

おやつは子どもの興味や関心が高く、様々な経験をしたり、食材や料理について知る良い機会です。

### ★おやつの摂り方★

- ①食事で摂れなかった栄養を摂る
- ②甘いもの、辛いものに偏らない
- ③薄味を心がけ、素材の味を活かす
- ④旬の食べ物で季節感を出す
- ⑤お茶や水、牛乳などの甘くない飲み物を添える

### ★おすすめ★

手作りのおにぎりや、蒸しパン、お好み焼き、うどん、野菜スティック、焼き芋、ゼリーなど



カルシウムが取れる乳製品や小魚など

ビタミンが取れる果物など



### なすとツナのマヨネーズ焼き

#### ☆作り方☆

①なすはヘタを落として、幅1cmの斜め切りにし、かぶるくらいの水に5分ほどさらして水気を拭く。ツナは缶汁を切って粗くほぐし、ボールに入れてソースの材料を加え、よく混ぜる。

②フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、なすを入れて炒める。全体に油が回ったら、塩・こしょう各少々をふって火からおろす。

③耐熱容器にサラダ油を薄く塗り、ツナソースの1/4量を敷いてなすを並べる。残りのツナソースをかけ、オーブントースターで5～6分焼き、パセリのみじん切りを散らす。

- ☆分量(2人分)☆
- ・なす 3個
  - ・ツナ缶 1缶
  - ・パセリみじん切り 少々
  - ・サラダ油 適量
  - ・塩・こしょう 適量
- ◆ツナソース◆
- ・マヨネーズ 大さじ2
  - ・ねり辛子 小さじ1/2



なすは、インドが原産とされるナス科1年草で、日本には奈良時代に入ってきたと言われています。当時は「なすび」と呼ばれ、その名残りが今でも地域によって残っています。

### ★栄養と効果効能★

【強い抗酸化力】 紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノール的一种、アントシアニン系の色素で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、またコレステロールの吸収を抑える作用もあるそうです。

### 【身体を冷やす】

よく、「秋なすは嫁に食わずな」ということを云いますが、秋なすは嫁に食わずには勿体ない位美味しいからという説の他に、ナスには身体を冷やす効果があるから、嫁の身体を思えばこそ、冷させるなという説もあります。