

食育だより

令和6年7月号 なんぶこども園

梅雨が明ければいよいよ楽しい夏がやってきます！これから真夏に向かい、食欲が落ちたり、体調も崩しがちですが「早寝・早起き・朝ご飯」を意識して元気に夏を乗り切りましょう。



夏の食生活のポイント

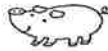
☆1日3食、食べましょう。

1日の栄養は朝・昼・夜の3食でバランス良く摂りましょう。



☆カルシウムやビタミンをたっぷり摂りましょう。

疲れにくい体作りには、ビタミンB1がおすすめです。豚肉と一緒にニンニクやネギを摂ると効果的です。



☆冷たい物の摂り過ぎに注意しましょう。

冷たい物を摂り過ぎると、胃が冷えて食欲がなくなってしまいます。



☆食中毒に気を付けましょう。

夏は食材が傷みやすくなります。食中毒の細菌は目に見えず、臭いもないので、注意が必要です。



水分補給のポイント

水分補給のポイントはなんだろう？



こまめに

「喉が乾いた」と感じたときには、すでに体は水分不足の状態です。喉が乾く前にこまめに水分補給をしましょう。



少しずつ

一度にたくさんの水分を摂っても吸収できず、また胃腸に負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなる場合があります。



適温で

冷たすぎると内臓も冷え、夏バテの原因にもなります。室温が少し冷たく、食欲がなくなる場合があります。



ミネラル補給も忘れずに

汗をたくさんかくことで、水分と一緒にミネラルも失われ、疲れやすさの原因になります。



食事からも

水分はご飯やおかずにも含まれています。3食しっかりと食べることで、栄養補給とともに、水分・ミネラル補給にもなります。



☀️暑い夏を乗り越えましょう☀️

＝夏野菜を食べよう＝

「夏野菜」は夏を元気に過ごすための栄養素が豊富です。

【ビタミン】ビタミンCやビタミンB2などのビタミン類は、からだの調子を整える作用があるとされています。

【ミネラル】カリウムやマグネシウムなどのミネラル類は、体温の調整にかかわる栄養素だと言われています。ミネラル類は発汗によっても失われるので、夏には積極的に摂りたい栄養素の1つです。



トマト

カリウムを多く含みます。また、赤い皮にはリコピンという成分が含まれます。リコピンは、加熱や油を使った調理で吸収率が高まり、うまみも加熱によって高まります。



ナス

カリウムを多く含みます。また紫の皮にはアントシアニンという色素が含まれているので皮ごと食べるのがおすすめです。



ズッキーニ

カリウムとマグネシウムを多く含みます。カロテンやビタミンB2といったビタミン類も豊富に含まれています。



かぼちゃ

カリウムを多く含みます。また、カロテンをはじめとしたビタミン類が豊富に含まれています。



パプリカ

夏野菜の中でも特にビタミンCを多く含みます。また、赤いパプリカにはカプサンチン、黄色いパプリカにはゼアキササンチンという色素が含まれています。



オクラ

マグネシウムを多く含みます。またペクチンはオクラの粘りのもとになる栄養成分。ペクチンは食物繊維の一種で、腸内環境を整えるといわれています。



ゴーヤ

ビタミンCを多く含みます。特に、ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があります。また、ゴーヤの苦味は食欲増進を促すと言われています。



ピーマン

パプリカよりは少ないがピーマンにも多くのビタミンCやビタミンP、カロテンなどのビタミン類が含まれています。

夏野菜の栄養を引き出す調理のコツ

- ①皮はむかずにそのまま食べる:皮の付近に栄養素が豊富に含まれています。
- ②油で調理する:カロテンなどの脂溶性ビタミンの吸収率が高まります。
- ③加熱は短時間に:ビタミンCなどの栄養素が壊れるのを防ぐことができます。

