



# 食育だより

R3年

# 7月

## きそがわ幼稚園

今年も猛暑が続きそうです。暑い夏を元気に過ごすためには、どんな事に気を付けばよいのでしょうか。暑さで食欲が落ちやすくなりがちですが、口当たりのよい冷たいものばかり食べていると、栄養バランスが偏り、夏バテしやすくなります。毎日の食事に夏野菜を取り入れてみましょう。



## 夏休みにむけて



長くて暑い夏休みが始まります。お休みに入ると、生活のリズムが乱れやすくなり、こどもの不規則な生活は健やかな成長を妨げるもの。お休みの間でも規則正しい生活を心がけましょう。

### 1. お休みでも朝きちんと起きてみましょう

朝、きちんと起きない夜眠れなくなってしまうのはもちろんのこと、1日の中で起こる体温リズムも崩れてしまいます。眠くても、体を起こすためには、カーテンを開けて日光を浴びましょう。朝は体内時計をリセットしてくれます。



### 2. 朝ごはんを食べましょう

朝食を抜く家庭が増えている現代ですが、体を1日動かすためのエネルギー源でもある朝食はしっかり食べましょう。集中力や体力を発揮する上では必須です。朝きちんと食べるためには、夜遅くの間食や食事をしないように注意しましょう。



### 3. 日中はしっかり遊んでいますか？

夜しっかり眠るためには、日中にたっぷり体を動かして、エネルギーを使いきりましょう。体に適度な疲労感が生まれれば、夜は自然と眠くなります。また、暑さや寒さを体感できる外での遊びは、体温調整機能を鍛えることにもつながります。



### 4. 夜更かしはしていませんか？

朝早く起きるためには、夜早く寝ることが大切です。寝る直前までテレビを見ていたり、ゲームをしたりすると、脳が興奮状態になって眠れなくなるので注意。また、夜になるとだんだん体温が下がり、体が寝る準備になりますが、寝る直前のお風呂は、その妨げになってしまいます。寝る直前に入る場合はお湯をぬるめにしましょう。



## 水分補給を忘れずに



ひとの身体は1日で約2000ml~2500mlの水分が失われると言われています。この失われた水分を補うために、食事に含まれる水分が約1000ml、それ以外に飲み物で1000ml~1500ml補う必要があります。少し多く感じるかもしれませんが、コップ1杯の水をこまめに飲むようにしましょう。



### 何を飲んだらいいの？

水分補給には、塩分と一緒に摂れるスポーツドリンクを飲ませた方がいい！と思っている方も多いと思います。汗をたくさんかいた後は、スポーツドリンクなど塩分・ミネラルを補給することも必要です。しかし、身体によいから・・・と日常的にスポーツドリンクを飲ませることは好ましくありません。スポーツドリンクの中にはミネラル以外にも糖分がたくさん含まれています。500mlのペットボトルの中に砂糖15~30g（スティックシュガー5本~10本分）も中には入っているものもあります。糖分の摂りすぎは肥満や虫歯につながるだけでなく、甘いものに慣れてしまったお子さんは食事を摂らなくなってしまうこともあります。

また、緑茶やココアなどの飲み物にもカフェインが含まれており、利尿作用があるためおすすめできません。牛乳も消化に時間がかかることから、水分補給としておすすめできません。これらのことから日常生活での水分補給としては、**水や麦茶**が最適です！



冬瓜の旬は夏頃（6月~8月）です。それなのに名前に「冬」と付く理由は、丸のまま冷暗所で保存すれば、冬までもつからです。そのことから「冬瓜」トウガと呼ばれるようになり、「トウガン」へと訛ったとされています。

#### 冬瓜の栄養素1：ビタミンC

ビタミンCは免疫力を高めたり、肌の調子を整えてくれるだけでなく、ストレスの緩和も期待されています。

#### 冬瓜の栄養素2：カリウム

カリウムは体に含まれている余分な塩分を排出してくれる栄養素です。カリウムを適量摂取することによって、むくみや高血圧の予防にもなると言われています。

#### 冬瓜の栄養素3：カルシウム

カルシウムは主に骨や歯を作る栄養素と言われています。体の中の99%のカルシウムは骨と歯の形成に、残りの1%は血液、体液、筋肉の組織にあり、この1%は出血を止め、神経の動きや筋肉の運動などの生命活動の維持の役割と言われています。

## 冬瓜のそぼろ煮

冬瓜 1/4個 (400g) 鶏ひき肉 200g  
生姜すりおろし 小さじ1  
サラダ油 大さじ1 水 300cc  
★だし 小さじ1 ★酒 大さじ1  
★みりん 大さじ2 ★しょうゆ 大さじ1

### 材料 (2人分)

### 作り方

- ①冬瓜は食べやすい大きさに切り、皮をむく。
- ②鍋に油を熱し、生姜のすりおろしを炒める。香りが立ったら鶏ひき肉を入れてほぐしながら炒める。
- ③鶏ひき肉に火が通ったら①の冬瓜を入れて炒め合わせ、水、★を入れる。沸騰したら落とし蓋をして弱火で10分煮る。
- ④冬瓜に竹串を刺してスッと通るようになったら火を弱め、水溶き片栗粉を加えて再び煮立たせる。
- ⑤とろみがついたら器に盛り、お好みで万能ねぎをかける。

