



おおきくなーれ

梅雨明け夏本番に向けて！熱中症・夏バテ予

こまめな水分補給を…！



乳幼児の身体の水分は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げている為、水分補給が必要となります。その際は、胃腸に負担をかけないようにこまめに摂ることが大切です。

子ども達に一番適してるのみものは、水または麦茶です。イオン飲料やスポーツ飲料は、食塩や糖分の摂りすぎになることがあるので気をつけましょう。ジュースは糖分が多く、満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。

暑い日にオススメ食材

* 夏野菜
レタス、なす、きゅうり、トマト、セロリなどの夏野菜は、からだを冷やしてくれます。

* ビタミンB1を多く含むもの
豚肉、うなぎ、納豆、枝豆などは、ビタミンB1の多い食材で、体の疲れをとってくれます。にんにくやニラと一緒に食べると吸収がUPします。



夏バテを防ぐ食事のポイント

「夏バテ」とは暑さのためにからだが弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなかったり、疲れがとれにくくなったりします。暑くなるとあっさりした食事が食べやすくなりますね。そうめんや肉や卵をトッピングするなど、炭水化物だけに偏らない食事を心がけましょう。また、炭水化物やたんぱく質を体で利用するときには欠かせない**ビタミンB群**は夏バテ予防に大切な栄養素です。不足しがちな鉄の吸収を**助けるビタミンC**も意識して取るようにしましょう！食欲のないときは、**香辛料**や**酸味**は食欲増進の効果があります。子どもたちの大好きなカレーライスなどはぜひ取り入れたいですね。

ラディッシュ豊作！ひまわり組

ひまわり組で栽培していたラディッシュ。天候に恵まれてたくさん収穫出来ました！！1人1個ずつ切って6月4日のサラダに混ぜました。少し苦味があるのが心配だったラディッシュの葉も、ソテーして残さず美味しく食べました♪さすがひまわり組！

ラディッシュのピンク色が入って、とっても可愛い彩りに。女の子たちは“かわいい～♪”と喜んでいました。



梅ジュース作り すずらん組

消毒した瓶に、子ども達で青梅と氷砂糖を入れて蓋をしました。！毎日、瓶を振って梅エキスを抽出しながら、約二週間、出来上がるのを楽しみに待ちました。はじめての梅ジュース、美味しかったかな？



7月の旬の食材☆つるむらさき

7月の献立には新しく“つるむらさき”を使ったメニューが登場します！つるむらさきは栄養価が高く、ビタミンAやC、骨を丈夫にするカリウム・マグネシウムなどミネラルも豊富です。また、ネバネバには、食物繊維がたくさん含まれていて整腸作用があるうえ、たんぱく質をエネルギーに変える働きがあります。暑い夏を乗り切るためにも、ぜひ旬のつるむらさきを食事に取り入れてみてください☆

見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！