



食育だより

きらら保育園 令和2年 7月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

旬の夏野菜を食べよう！

暑い日ざしが照り付け、夏本番です。そんな中でも子どもたちが暑さに負けず、笑顔でいられるように栄養たっぷりのお食事とこまめな水分補給でサポートしてあげましょう！旬の食べ物は1年を通して1番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。夏が旬の野菜や果物には身体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとることができます。



きゅうりには水分とカリウムが多く含まれています。きゅうりにはビタミンCを壊してしまう酵素が含まれていますが酢にその酵素を抑える作用があるので酢の物で食べれば効率よくビタミンCもとれます！



トマトには抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEと一緒にとることでより強力な抗酸化作用が期待できるのでビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理するのがベスト。



ピーマンもビタミンCが豊富です。ビタミンCは調理によって壊れやすいのが難点ですがピーマンは組織が強いため壊れにくく安心して食べられます。油と炒めて吸収率UPのビタミンAも多く含みます。



ゴーヤーはビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。夏場に汗とともに失われやすいカリウムも多く、むくみを解消し滞った代謝を促進します。特有の苦み成分は食欲も刺激します。



オクラのネバネバ成分には食物繊維がたっぷり含まれていて整腸作用があるので便秘を予防・解消する効果があるとされています。



スイカは90%が水分です。汗で失われる糖分やミネラルも含まれているので食べながら熱中症予防ができる優れたものです。

水分補給5つのポイント

- こまめに・・・「のどが渇いた」と感じたときにはすでに身体は水分不足の状態です
- 少しずつ・・・たくさんの水分はうまく吸収されず、また胃液が薄まって食欲低下に
- 適温で・・・キンキンに冷えたものでは内臓が冷え夏バテの原因に。適温は5～15℃
- ミネラル補給も忘れずに・・・汗をかくと水分と一緒にミネラルも失われます
- 食事からも・・・水分はごはんやおかずにも含まれています。3食しっかり食べよう