



山口保育園
R8.8

今年の夏は平年以上の暑さが予想されています。少し過ごしやすい日もありますが、暑さがもどると体温を超える危険な暑さに熱中症にかかる危険も高く、十分な注意が必要です。

睡眠不足や食事の欠食、栄養の偏りなどによっても熱中症や夏バテが起こりやすくなります。子どもたちも暑さで食欲が落ち気味になると思いますが、朝食は必ずとって登園しましょう！

夏場は保育園で沸かす麦茶の量もとても多くなります。麦茶には体の熱を下げる効果もあります。保育園でもこまめな水分補給をこころがけ体調管理に気を配ってきたいと思います。

8月31日は 野菜の日

夏野菜不足になっていませんか？
いろいろな野菜をおいしく食べましょう。



夏野菜には、暑さによる体のほてりをとる効果があります。たっぷりの水分を含むため、体温を下げ、たくさんのビタミンは体の調子を整える働きをします。また、利尿作用で体内の毒素を外に出す役目もあります。ただし、エアコンの効いた環境では体が冷えすぎてしまうこともあるので、摂り方には注意しましょう。生食だけでなく、炒め物や煮物などにすると量もたくさんとれ、温かく食べることができます。

とうもろこし

鮮度落ちがとても速いので早めに食べましょう。ヒゲの色は先が完熟を表す茶色の物でふさふさしているほど粒が沢山ついています。



ピーマン

辛味のない唐辛子の仲間です。
ビタミンC、β-カロテンが豊富。
苦味を抑える工夫としては…

- ・種とワタをきれいに取る。
- ・細胞を壊さないように縦に切る。
- ・油を使って調理する。 などがあります。



枝豆

大豆を若いうちに収穫したもの。
さやが密集して豆が丸く膨らんで
さやに産毛があり濃い緑色のもの
を選びましょう。



かぼちゃ

かぼちゃに多く含まれるβ-カロテンは粘膜を丈夫にし、抵抗力を高めます。
皮の部分が最も栄養価が高いので一緒に食べましょう！



オクラ

ネバネバの成分の正体はペクチンなどの食物繊維です。腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。



ミニトマト

トマトと比べて、β-カロテンやビタミンCが多く含まれます。
日焼けした肌を回復させる効果も。



どうしていけないの？

ジュースの飲みすぎ

暑い夏は、飲み物がとても欲しくなりますね。特に口当たりの良い清涼飲料水はごくごく飲んでしまいがちです。冷えていると感じづらくなりますが、かなりの糖分を含んでいるんです。

飲み過ぎると食事があまり食べられなくなるなど、夏バテや肥満、生活習慣病の原因にもなります。与える時はコップに入れるなどして、飲む量をあらかじめ決めて、飲み過ぎないように気をつけましょう。



500mLの飲み物に含まれる砂糖の量

炭酸飲料

約 55g

スポーツ飲料

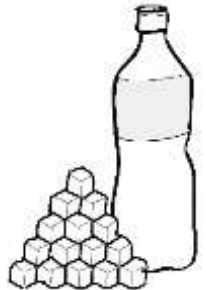
約 34g

果汁飲料

約 56g

紅茶飲料

約 39g



ノンカロリー・ノンシュガーのドリンクなら、たくさん飲んでも大丈夫？

最近ではカロリーゼロの飲料が多く出回っています。ただしこれらは本当に 0kcal というわけではありません。100mL あたり 5kcal 以下のものは、カロリーゼロと表示してよいことになっています。また、これらの飲料にはアスパムテールやステビアなどの人工甘味料が使われています。中には摂取量が多いとおなかが緩くなってしまうものもあります。表示などもよく見て飲むようにしましょう。

夏野菜たくさん収穫できていま

7月に引き続き、は4、5歳クラスの子どもたちが育てた夏野菜（ミニトマト、きゅうり、ピーマン）が沢山収穫できました。

そして不思議と毎年のように4歳クラスの収穫量が多いです。日当たりなどの影響でしょうか？

4歳クラスでは例年、収穫した野菜をほかのクラスにプレゼント（給食で提供）が行われますが、今年はなんと

「収穫体験付きの野菜のプレゼント」がありましたよ。なかなか育てるが難しい乳児さんですが、野菜と触れ、収穫できて、楽しい食の体験ができましたね。



クイズ

なすのおいしい部分はどこでしょうか？

- A.ヘタの下
- B.真ん中
- C.先



正解:A.ヘタの下

なすを調理する時、ヘタの部分を実ごと切り落としていませんか？ヘタの下には甘みとうま味が詰まっていて、おいしい部分なのです。ささがきのようにヘタのみをとるようにしましょう。

【今月の献立変更】

- 1日 おやつ ねじりパン→米粉のカップケーキ
- 4日 おやつ 菜めしのおにぎり→わかめのおにぎり
トマト→ミニチーズ
- 5日 おやつ ミニチーズ→トマト

※ピピピチーズのパッケージと商品名がQちゃんまるいチーズに変更になりました。原材料、形状は変わっていません。献立名はミニチーズとさせていただきます。