7月 食育だより

蝉の声が聞こえ始め、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。
急激な気温の変化で、お子様も疲れが出やすくなります。
暑さに負けない体づくりは、「早寝・早起き・朝ごはん」と「こまめな水分補給」です！
しっかりと食べて、ぐっすり眠り、元気いっぱいの夏を過ごしましょう☆

今月のイベント献立～七夕～

7月7日は、五節句の一つである「七夕」です。天の川を隔てて引き離された織姫と彦星が、一年に一度だけ逢瀬を許される日と言い伝えられています。七夕には「そうめん」を食べる風習があるのをご存じですか？そうめんの細い麺を夜空に輝く「天の川」や、織姫様が機織り（布を作る人）に使う「糸」に見立てていると言われています。また、暑い夏を病気にならず元気に過ごせますように（無病息災）という願いも込められています。ツルツルと喉越しの良いそうめんは、食欲が落ちやすいこの時期にもぴったりです。

熱中症に注意！こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

1．体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。

2．照り返しの影響を受けやすい

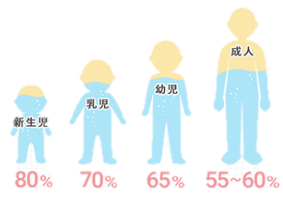
身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。

3．暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりのどの渇きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。

4．大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです♪
ぜひお子様と一緒に考えてみてください☆

Q.とうもろこしの「ひげ」と黄色の「つぶつぶ」、どっちが多いでしょうか？

①ひげ
②つぶつぶ
③どっちも同じ数

A.答えは ③どっちも同じ数 です！

ひげ1本が、1つの粒につながって大きくなります。
皮をむくときに、ぜひお子様と一緒にかんさつしてみてください！

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょうか？

①体を温めてくれる
②水分を多く含む
③色が薄い

A.答えは ②水分を多く含む です！

夏野菜は水分・カリウムを多く含み、クールダウンしてくれる効果があるので暑い日は率先して食べましょう！

◆ズッキーニについて◆

7月に旬であるズッキーニが入ります。
下記の点を気を付けて旬の味覚をお楽しみください♫
☆複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう！
☆調理の際は水につけてアク抜きをしましょう！

とうもろこしは今が旬！

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン（甘味種）といわれ、みずみずしく甘みが強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本を見たことがない場合もあるでしょう。実の数だけある長いひげや、緑の皮を実際に見せ、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジしてみてください♪