

水分補給を十分に

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。また、市販のジュース類は糖分が多いので飲み過ぎないように気を付けましょう。暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、冷たいものを取りすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因ともなりますので注意してください。



●夏バテを予防しよう

- ① **食事は量より質を考えてとりましょう。**
食欲がなくても「1日3食」を食べられるように、胃に負担がかからない消化のよいバランスの良く、いろいろな種類の食品をとりましょう。
- ② **ビタミンB₁を補給しましょう。**
夏場はビタミンB₁が不足しがちになり、不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなります。ビタミンB₁を多く含む食品を積極的にとりましょう。
にんにく、にら、ねぎ、たまねぎなどアリシンを多く含む食品と一緒に食べると、ビタミンB₁の吸収が良くなります。
- ③ **クエン酸は疲労回復に役立ちます。**
クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど）は疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので、積極的にとりましょう。
- ④ **新鮮な野菜をたっぷりとりましょう。**
太陽をいっぱい浴びた夏の野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので緑黄色野菜をたくさんとりましょう。
- ⑤ **規則正しい生活をしましょう。**
規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。また、睡眠は十分にとり疲れをため込まない様にしましょう。



ほかにほ...
ビタミンA・Bが
沢山入ってる!!
夏バテにさらば!!
体を元気に!!



野菜でおやつ

トマトジャム (約20人分)

トマト.....6個 900g
 砂糖.....450g
 レモン汁.....1個分

- ① トマトは湯むきして種をとりざく切りする。
- ② 鍋にトマトとレモン汁を入れ、アクを取りながら約20分煮る。
- ③ 砂糖を3回くらいに分けながら加え、時々混ぜながらとろみがつくまで煮つめる。
 - ・園ではトマト感を味わうため種もそのまま使用しますが焦げ付きやすいので煮詰める時に気を付けてください。
 - ・トマトジャムはそのまま、パンに付けてももちろん美味しいです。ヨーグルトのトッピングとして、またケーキにマフィン、クッキーにいろいろなおやつに混ぜ込んでも使用できます。一口食べるとまるでイチゴジャムのような味。トマトのほのかな酸味が感じられる美味しいジャムです。子どもたちと一緒に湯むきして作ると大変楽しいです。

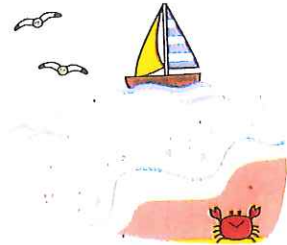


トマトの酸味...
クエン酸等が
含まれています。
夏の疲労回復に
とても役立つ
夏野菜です。
一日一コのリズミ
生活に取り入れて
みてください!!

7月



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。



●行事の由来 七夕

一年に一度、七月七日の夜に天の川を渡り、出会うことのできるひこ星とおり姫は大変有名な話です。七夕は、星祭りともよばれ中国で古来から伝わる伝説と日本古来の信仰が結びついた行事です。日本には水辺に作った棚の上で、衣を織りながら神様を迎える「棚機津女（たなばたつめ）」という行事がありました。「たなばた」という読みはこの、「たなばたつめ」からきていると言われています。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

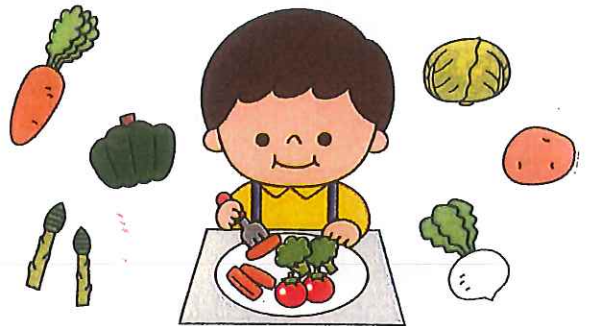
- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



野菜嫌いを克服!



子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



今年はいびと保育園でも「ナス、トマト」栽培を行っています。



帰りに野菜の成長もみてね!!

