



日差しが強くなり、夏本番を迎えました。この季節はアイスやジュースが恋しくなりますが、冷たいものばかり摂っていると胃や腸の調子が悪くなり、消化不良や食欲不振に繋がりますので注意が必要です。

夏野菜には、体にこもった熱を外に出す効果があります。旬の野菜を積極的に食べて夏バテを防ぎ、十分な休息とこまめな水分補給を心がけて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏バテをしないために

夏バテは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」などといった暑さによって体の働きが正常に機能しなくなって起こる体調不良の総称です。

★適切な温度調節をしよう。

外気との温度差が大きいと子どもには負担になり、体を冷やすことは自律神経の乱れにもつながります。エアコンは「冷やす」のではなく「適温を維持する」ことを心がけ27~28度を目安に調整しましょう。

★適度な運動で汗をかこう。

ヒトは発汗で温度調節をしているため、汗をかき能力を高めることも夏バテの予防につながります。適度な運動は、エネルギーを消費し、食欲を増進させ、程よい疲労感により快い睡眠を誘うことができます。

★良質な睡眠をとる。

睡眠不足は、体力不足を招き、夏バテの様々な症状の原因となります。良質な睡眠をとるためには、寝室内を快適に保つことも大切です。扇風機は体に直接当たらないように工夫する。エアコンはおやすみタイマーをセットするなどして、睡眠の質を保ちましょう。

★水分補給をしっかりと。

ヒトの体の約60%は水分でできているため、水分は欠かせません。喉が渴いたと感じた時には、すでに脱水が始まっています。一度にたくさん飲むのではなく、のどの渇きを感じる前にこまめに飲むことが大切です。汗をかいて水分が失われやすい外出や就寝前には、特に意識して水分を補給しましょう。

★バランスの良い食事をとる。

暑さに負けにくい体づくりが必要です。特に不足しやすいたんぱく質は体の土台作りやエネルギー源、体の調整などの役割を担っています。エネルギー代謝や疲労回復に有効なクエン酸やビタミンB1なども意識して摂るようにしましょう。「食事は楽しくすると栄養になる」と昔から言われるように明るい気持ちで食事をするとう消化酵素の分泌が増え、消化器官が元気に働き、栄養素の吸収がよくなります。ゆっくりとリラックスした気持ちで食事をとることは体にとってプラスになります。

あかのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、そば、じゃがいも、さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、ホウレン草、人参、みかん、りんごなど

すいとんのお話



園では、毎年8月の給食にすいとんを取り入れていています。すいとんとは、野菜の入った汁の中に水でこねた小麦粉を小さくちぎって入れた汁物です。第二次世界大戦末期から終戦にかけ食糧事情の悪い時期に、主食の米に変わる代用食として食べられていましたが、戦時中は小麦粉が不足していたため、代用として大豆やトウモロコシ粉、糠などを混ぜたものを材料にして作られました。ほとんどの場合、野菜や肉などの具が入ることはなく、サツマイモの葉や蔓など本来なら捨てられる部位を具にしていました。これらで作ったすいとんは、本来のすいとんとは、似ても似つかなかったと言われていました。

8月15日は終戦記念日です。子どもたちと一緒に平和や命の尊さ、毎日美味しい食事ができることへの感謝を今一度考える機会にしたいと思います。

夏バテを防ぐ食材

①たんぱく質

血液や筋肉、免疫など体をつくる主要な栄養素です。夏はのどごしの良い麺類などを食べる機会が多いので炭水化物に偏り、たんぱく質が不足しがちです。

【たんぱく質を多く含む食材】

肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆・豆製品など

②クエン酸

乳酸を減らすことによる肉体疲労の軽減、エネルギー代謝を活発にする働きがあります。

【クエン酸を多く含む食材】

柑橘類・梅干し・酢・パイナップルなど

③ビタミンB1

糖質をエネルギーに変え、食欲を増進させる働きがあります。食が進まない人は積極的に摂りましょう。

【ビタミンB1を多く含む食材】

ごま・玄米・大豆・落花生・豚肉・鶏卵など

ご当地料理 ~エジプト~

<コシャリ (ごはんとパスタのトマトソースがけ)>

ごはんにスパゲティ、マカロニ、豆を加えたものに、トマトソースをかけ、フライドオニオンをのせた料理です。コシャリとは混ぜるという意味です。カレーにも入っているクミンやコリアンダーのスパイスが効いています。

<エイシ (平焼きパン)>

エジプトでは、全粒粉を使用したパンのエイシが主食です。パンに料理したものをのせたり、好みの具を詰めて食べます。園では、いちごジャムを添えて提供します。