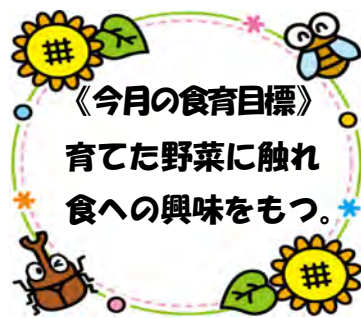




夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しむ元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

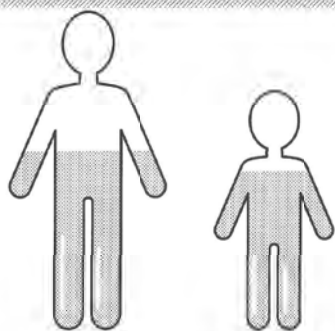
熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

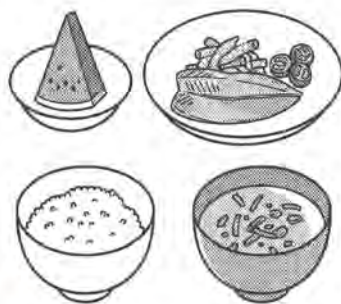
体重のうちの水分が占める割合は約70%



体重に占める水分の割合は、幼児で約70%、おとなは約60%です。幼児は、体重当たりの水分必要量が多く、たくさん汗をかくと脱水症状を起こしてしまいます。そのため、水分補給は生命を維持するためにも必要不可欠なのです。

体内の水分は、汗や尿、便以外にも、呼吸や皮膚からも失われます。夏は特に発汗が多くなりますので、意識して水分補給をすることが大切です。

食事の中で水分をとる工夫をしよう



暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろったものを心がけます。これらの食事をとると、十分に水分補給ができます。例えば、ごはん100g中には60gの水分が含まれています。また、副菜に、ふんだんに野菜を使ったり、果物をつけたりすることで水分が補給できます。

そして、熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。



7/5(水)のお誕生会は“七夕”にちなんだスペシャルメニューです。お楽しみに・・・

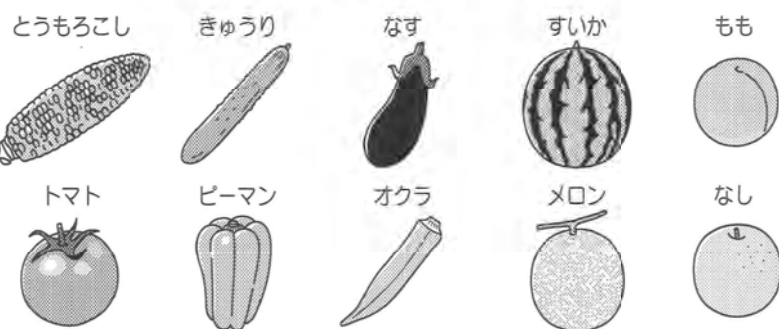
七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします



夏野菜や果物を食べよう



夏野菜や果物には、水分や無機質なども多く含まれます。今が旬のおいしい野菜や果物を毎日の食事に取り入れましょう。

保育園でも種類の違う“トマト”を育てています。緑色がほんのり赤く色づきはじめています。

うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのにおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。

水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとて多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。

“おおきくな～れ” ほしいみでは、ひとりひとりが自分のきゅうりをプランターで育てています。愛情たっぷりのきゅうりは、きっとおいしいでしょうね。

《今月の新メニュー》 7月4日(火) 山形だし



《5人前》

なす 100g
きゅうり 120g
めかぶ 80g
大葉 5枚

塩 適量
おろししょうが 適量
めんつゆ 大さじ2

《作り方》

- ① キュウリは端を切り落とし、粗みじん切りにする。なすはみじん切りにして、水気にさらしておく。大葉は粗みじん切りにする。
- ② ①に塩をふり、5分ほど置き、もみこんでおく。
- ③ ②に刻んだ大葉とめかぶをくわえて、めんつゆをいれて和えて、冷蔵庫に30分ほど冷やしてできあがり♪

