



# 食育だより 7・8・9月号

株式会社 pomme 保育施設統括管理部

梅雨が明け、本格的な夏の到来です。子ども達は汗をかきながら元気いっぱい過ごしています。これから訪れる夏に向けて、バランスのとれた食事と規則正しい生活を意識して暑さに負けない丈夫な身体づくりをしていきましょう。

## 7月テーマ：夏野菜

熱中症になりやすいこの季節。対策には水分や塩分をこまめに補給することが大切です。しかし冷たい飲み物や冷たい食べ物を多くとると胃腸が弱り、夏バテの原因になってしまうことも。そんな時は夏野菜の出番！夏野菜には嬉しい効果が沢山あります♪

### 【夏野菜の作用】

- ① 熱くなった体の熱を逃す。
- ② 体に溜まった余分な水分を排出する。
- ③ 潤いを与え、汗で出たものを補う。

### 【体の熱を逃す食材】

トマト・胡瓜・なす・ズッキーニ・すいか・メロン等

### 【体の余分な水分の排出する食材】

胡瓜・なす・とうもろこし・枝豆・すいか・メロン等

また夏に起こりやすいあせもは、体に溜まった熱と余分な水分が溜まることで引き起こされると考えられています。野菜をうまく利用して、少しでも快適な夏にして頂きたいと思います😊



## ☆とうもろこしご飯☆

### 【材料】(作りやすい量)

- ・お米 2合
- ・とうもろこし 1本
- ・塩 小さじ 1/2
- ・酒 大さじ 1

塩昆布やバターを混ぜる等のアレンジもおすすめです♪

- ① 米をとき30分程浸水させる。
- ② とうもろこしの皮をむき、包丁でとうもろこしの実をこそぎとる。(とうもろこしをまな板に立て切ると簡単に実を切ることができます♪)
- ③ 釜に米、目盛り通りの水、②の実と芯、塩、酒を入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら芯を取り除きよく混ぜたら完成です！！



## 8月テーマ：水分補給

子どもは大人に比べて体内の水分量の割合が多く、呼吸数や体の活動が多く代謝が盛んです。そのため夏は大人に比べて脱水症状が起こりやすく、いつもより多くの水分補給が必要です☀️

### 【タイミング】

子どもが欲しがる時・食事やおやつの時・入浴前後・起床後・就寝前・運動の前後等

### 【飲み物の種類】

- ・**麦茶**：普段の水分補給は麦茶や湯冷ましなどが良いでしょう◎
  - ・**スポーツ飲料**：糖分が多いため運動で疲れた時・脱水症状が起こる前に飲ませるのに適しています。
  - ・**経口補水液**：電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多いため、発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態の時に飲ませるのに適しています。
- ※6ヶ月頃までは母乳やミルクで大丈夫ですが、心配な時は授乳の間隔をいつもより短くするなど赤ちゃんが欲しがるだけ飲ませてあげましょう♪



## 9月テーマ：秋の実りの収穫



『実りの秋』と言われるように、美味しい食べ物が沢山出回る時期です。また秋野菜の多くは、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、疲れをリセットする効果を持つ食材が沢山あります♪夏の疲れ解消に毎日の食卓で取り入れてみてはいかがでしょうか🍎🍏



### 【秋の食材と作用】

- ・**カボチャ**：粘膜や皮膚の健康維持や体を温める効果も期待できます。
- ・**さつまいも**：ビタミンCが豊富に含まれ、ストレス解消に役立ちます。
- ・**りんご**：ビタミンCやカリウム、食物繊維、ポリフェノールが豊富に含まれ血流の改善が期待できます。
- ・**青魚**：脳の働きを活発にするDHA・EPAが豊富に含まれています。また良質なタンパク質は胃腸を温め、疲労を取り除く作用があります。
- ・**きのこ**：食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えます。

### ☆日常で出来る食育☆

様々な野菜の収穫時期である秋は、日頃何気なく口にしている野菜のルーツを知る良い機会です。一緒に野菜を育てることも食育の1つですが、スーパーで買う野菜を選んでもらう、料理に使う食材を見て触り、どの様に育ったかを伝えるだけでも子ども達にとっては発見が沢山です!!是非ご家庭でも食材に関わる機会を作って頂きたいと思います😊

