



# 栄養だより

一の橋赤ちゃんの家  
令和4年 7月 給食

夏が近づくこの季節。蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。また、夏休みなど外出の増える時期ですが、外出の際には紫外線対策と水分補給を忘れないようにしましょう。つばの長い帽子や、日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。



## ～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美味しく食べられるため、積極的に取り入れていきましょう。

トマト …赤い色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効です  
きゅうり…身体にこもった熱を取り除く作用があります

なす …身体にこもった熱を取り除く作用の他に、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランス良く含まれるため、身体の調子を整える作用があります

オクラ …独特なぬめりは腸を整える作用や、コレステロール低下作用があり、体力増強に有効です



## ～七夕そうめん～

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が広まったと伝えられています。また、暑さで弱った身体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを送るようになったという説もあります。

そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にピッタリです。



## ～水分補給で熱中症予防～

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけではなく、室内で起こることもあります。汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水運補給が大切です。扇風機やエアコンを上手に活用しましょう。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

## ～保育園レシピ オクラとトマトのサラダ～

〈材料〉幼児2人分

- ・オクラ 30g
- ・トマト 60g
- ・玉ねぎ 30g
- ・酢 3g
- ・醤油 1g
- ・砂糖 2g

〈作り方〉

- ① おくらを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る
- ② トマトを湯剥きして一口大に切り、玉ねぎは薄くスライスにしてさっと茹でて冷ます
- ③ 砂糖、醤油、酢は合わせて一度加熱する
- ④ 切った野菜と③を合わせて、器に盛り付けて、完成

