



## 城保育園 8月の食育だより

真夏の日差しがキラキラと暑い日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルや保冷グッズを首にかけるなど工夫が大切です。



### お盆に食べる料理

今月 28 日～30 日は旧盆ですね。沖縄は旧暦の 7 月 13 日～15 日にお盆を行う風習があり、お盆料理も特徴があります。

初日(ウンケー)には酢の物とウンケージュシーと言って、豚三枚肉と生姜の葉で炊き込むジュシーを仏壇にお供えます。生姜は香りが強い事から邪気払い食物とされています。中日(ナカビー)はそうめんやお団子を、最終日(ウークイ)はウサンミと呼ばれる、天ぶらや三枚肉、ゴボウ、カマボコなどを重箱につめた料理をご先祖にお供えます。保育園ではウンケーの給食に生姜無のクファジュシーを提供する予定です。



### 便秘の原因とは?

#### 原因①

離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

#### 原因②

離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約 90% を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。

### 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

#### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミン C (野菜・果物)
- ビタミン B<sub>1</sub> (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

#### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

