

食育だより

城保育園 7月

梅雨が明けると暑い夏の日差しが照りつける沖縄の夏本番です。しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう。また、そうめんや冷やし中華などさっぱりした料理がすすみますね。単品で食べても美味しい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ防止のためにも具材やその1日の他の食事を工夫して、バランスに気をつけましょう。



旬の野菜を食べましょう



四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とはその食材が最もおいしく栄養豊富な時期です。夏は体を冷やし、冬には体を温めるなど季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものがあります。

夏が旬の食材：きゅうり・ナス・トマト・枝豆
ウナギ・アジ



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



七夕を楽しむ

七夕の由来
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

水分補給はこまめに

（スポーツ飲料・経口補水液）

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。