

厳しい暑さが続いています、子どもたちはプール遊びや虫取りなどで元気に遊んでいます。日陰での水分補給は、子どもも保育者もホッと一息です。夏バテしないように朝食は必ず摂って登園しましょう。

今回のおたよりでは夏バテ予防と五感で楽しむ食事についてお知らせします。

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。食を通し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）
 - ↳ 筋肉疲労の回復効果や体力の温存効果、身体の持久力を向上させる効果があります。
- ビタミンC（野菜・果物）
 - ↳ 免疫力の向上に役立つ。水溶性の栄養素なので食品から摂取しましょう。
- ビタミンB1（豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・豆腐）
 - ↳ 疲労回復に欠かせない栄養素。ニラやねぎと一緒に食べるとより良い。
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）
 - ↳ 暑い夏には汗をかき、体内の水分バランスが崩れがちになります。外で汗をかいたらスポーツドリンクを上手に使いながらミネラル補給をしましょう。ミネラルは小魚・牛乳・ほうれん草などに多く含まれています。また、ご飯を食べる際に、みそ汁を飲むことで、手軽にミネラル補給ができます。
- クエン酸（レモン・柑橘類・梅干し・しそ）
 - ↳ クエン酸は疲労感を軽減し、新陳代謝を活発にする効果があります。また体内のエネルギー効率をよくする効果もあり、夏バテによる疲労感によく効きます。レモンなどの柑橘類やじゃがいも、黒酢、梅干し、シソなどに多く含まれています。

落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉：様々なスパイスが入っているため食欲増進に繋がり、子どもの好きな味付け。
- 生姜：少し加えるだけで、独特の風味に。少しなら辛くなく、子どもも食べやすい。
- 酢・レモン：あと味がさっぱりして食べやすくなる。

夏バテ気味の時の調理の工夫

夏バテ気味の時は、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこいものは消化吸収に時間がかかります。また、食べすぎは、体に熱がこもるので気を付けましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト・きゅうり・なす・新ごぼう・レタス・冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるしそやおくらを、消化の良い麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進することができます。納豆と野菜、豚肉、卵をキムチダレで調理した《スタミナそば》などもおすすめです。



五感で味わいましょう！

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しみましょう。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。



栃木県の郷土料理
宇都宮餃子



〈材料〉4人分(40個分)

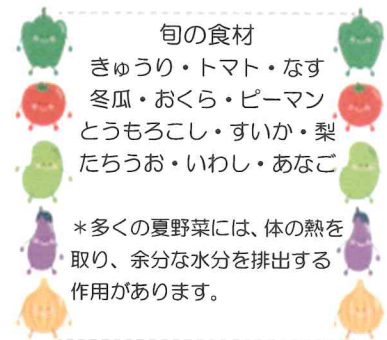
- ・白菜.....500g
- ・ニラ.....10本
- ・塩.....少々
- ・しいたけ.....小4個
- ・豚ミンチ.....200g
- ☆鶏がらスープの素.....小さじ2
- ☆オイスターソース.....小さじ1
- ☆にんにくチューブ.....2cm
- ☆生姜チューブ.....5cm
- ☆ごま油.....小さじ1と1/2
- ・餃子の皮.....40枚
- ・水.....適量
- ・ごま油.....適量

〈作り方〉

- 白菜を粗みじんにして、ニラは小口切りにします。大きめのボールに移して、塩を少々入れ軽く揉むように混ぜます。しいたけもみじん切りにしておく。
- ひき肉を①のボールに移しておきます。
- ☆の調味料を加えて、味がまんべんなく馴染むように軽く揉みこむように混ぜます。肉が体温で温まらない程度に。
- ③の種を皮で包んでいきます。種は詰めすぎないように、水をつけて口を閉じてください。〈詰めすぎると包みづらいです。〉
- ごま油をフライパンにひいて並べ、ぬるま湯を注いで蓋をして蒸らす。
- 餃子が膨らんできたら蓋を外して水分を飛ばす。完全に水分が飛んでから、少し焦げるくらいまで焼いて完成です。

☀️ 朝ごはんを食べて元気な1日を！ ☀️

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて排便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元氣もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。



旬の食材

きゅうり・トマト・なす
冬瓜・おくら・ピーマン
とうもろこし・すいか・梨
たちうお・いわし・あなご

*多くの夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。