



吉岡町第四保育園 8月の食育だより

真夏の陽ざしがガラガラと照りつける日が続いています☀️

熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避け、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、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です！

### 旬の食材の紹介



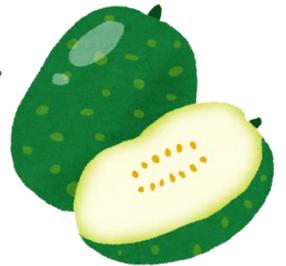
#### 冬瓜 について

冬の瓜と書きますが、旬は夏です🌻そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字で「冬瓜」と記すようになったと言われています。丸形、円筒形、楕円形などさまざまな種類があります95%が水分で、低カロリー野菜です。

ワタはスプーンでくり抜くと、取り除きやすいです。皮は薄くむくと、煮崩れしにくく、翡翠色に仕上がります。保存の際は中のワタと種を取り除いてラップにくるみ冷蔵庫に保管します。

おいしい冬瓜は、表面に艶があるものです。

持ったときに、ずっしりと重いものは果肉のしまりがよくてとてもおいしい冬瓜です。



#### ・冬瓜の栄養と効能

冬瓜には、火照った体を冷やす働きがあります。

利尿作用のあるカリウムを多く含むので、むくみの解消や高血圧にも効果があります。

食物繊維がバランスよく含まれており、便秘予防にも効果があります！

また風邪予防効果のあるビタミンCも豊富に含まれカリウム、リン、葉酸、カルシウムも含まれます。

給食ではスープに入れ調理しますが、おひたしや煮物、炒め物やお味噌汁など様々な調理方法があります！ぜひお家でも旬の食材を楽しんでみてください。

#### 脱水症、熱中症に注意



子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミングです。

汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけが大切です。脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使い日頃か栄養バランスのよい食事や十分な休息をとり、暑さに負けない体づくりをすることも、脱水や熱中症の予防になります。

できることから実践して、元気な夏を過ごしましょう❖

🍅🥕🥒 8月31日は野菜の日 🍅🥕🥒

もっと野菜のことを知ってほしい！菜をたくさん食べてほしい！

という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。

