

# 食育だより



吉岡町第四保育園 食育だより 7月

梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。この時期は急に暑くなり体調を崩しやすくなります。食事はもちろん、睡眠、水分補給も忘れずに行いましょう！

## 水分補給を見直しましょう！



### 適切な水分補給

○人の構成成分で一番多いのが水です。なんと乳幼児から幼児では、70～80%が水です。水は、細胞内液や血液、リンパ液などの成分として栄養素などを全身に運ぶため、人には欠かせません。たとえ数パーセント減少しただけでも臓器の働きを保つことができないため、こまめに水分補給することは、人間の生命を維持する上で、とても重要なことです。

○適切に水を補給する子どもが欲しがる前に、飲ませることがポイントです。暑さで水分を失った場合、のどの渴きを感じたら、既に「脱水」の状態です。「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」「おしっこの量が少ない」、「唇が乾燥している」など、子どもの様子をよく観察しながら食事時以外でも、適切に水分を与えましょう。

○甘いジュースやスポーツドリンクにも注意が必要です。これらの飲み物には糖分が多く含まれているので、虫歯や肥満に注意が必要です。水分補給は、水やお茶にするように心がけましょう。

## 7月旬の食材



7月に美味しい旬の時期にあたる野菜です。いよいよ暑い夏です。

夏はカロテンをたっぷり含んだ緑の夏野菜を食卓に並べて活き活きと元気に乗り切りましょう。

ズッキーニやゴーヤーなどの他に冬瓜などの瓜系が旬となります。枝豆やネバネバ系のオクラなども。茄子も美味しい時期に入ります。

体調を整えるためにも旬の美味しい野菜を沢山食べましょう。



今月は、ズッキーニについてです。



ズッキーニは、きゅうりのような見た目をしていますが、のウリ科の仲間ではなく、実はかぼちゃの仲間になります！

ズッキーニを使ったオススメ料理をご紹介します♪

### ズッキーニとチキンのトマト煮込み

ズッキーニの食感とトマトの酸味を楽しみつつ、夏の暑い時期でもさっぱりと食べられます。

緑色と赤色がきれいで食欲も倍増しますよ！



ぜひご家庭でも旬の食材を取り入れ季節を感じてみてはいかがでしょうか

水分補給、睡眠、バランスの良い食事を意識して行い、夏バテを防止していきましょう！