7月 食育だより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。この時期は暑くなるので、食欲が低下して水分ばかり取りがちです。食欲が低下すると体力の低下に繋がりますので、水分補給はもちろん、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体をつくりましょう！

また、7月といえば七夕ですね☆　地域により風習は異なりますが、色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつけて季節を楽しみましょう♫

今月のイベント献立～七夕～

☆織姫と彦星のお話☆

織姫は機織り（布を作る人）の名人、彦星は牛飼いでどちらもとても働き者でした。織姫の父である天帝が2人を会わせると、彼らは恋に落ちて結婚します。2人は仲の良い夫婦になったものの、楽しさにかまけてお互い働くことをやめ、毎日遊んで暮らしました。これに怒った天帝は2人を広い天の川の対岸に引き離します。お互いの姿すら見られなくなり嘆き悲しむ織姫・彦星の姿を見て困った天帝は「2人が真面目に働くのなら年に1度、7月7日に会うことを許す。」と約束しました。

織姫と彦星は年に1度、2人で会えるのを楽しみにまた真面目に働くようになったのでした。

熱中症に注意！こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

1．体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。

2．照り返しの影響を受けやすい

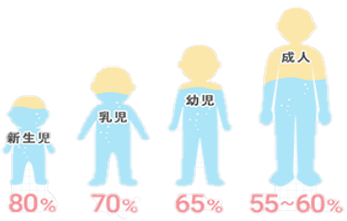
身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。

3．暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりのどの渇きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。

4．大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです♫
是非お子様と一緒に考えてみて下さい☆

Q.ズッキーニは次のうちどの野菜の仲間でしょう！

①きゅうり
②なす
③かぼちゃ

A.答えは ③かぼちゃ です！

ズッキーニはウリ科カボチャ属です。
イタリア語で「小さいかぼちゃ」という意味があります。

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょう！

①体を温めてくれる
②水分を多く含む
③色が薄い

A.答えは ②水分を多く含む です！

夏野菜は水分・カリウムを多く含み、クールダウンしてくれる効果があるので暑い日は率先して食べましょう！

とうもろこしは今が旬！

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン（甘味種）といわれ、みずみずしく甘みが強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本を見たことがない場合もあるでしょう。実の数だけある長いひげや、緑の皮を実際に見せ、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジしてみて下さい♪

ズッキーニが新しく仲間入り！

7月に旬であるズッキーニが入ります。
下記の点を気を付けて旬の味覚をお楽しみ下さい♫
☆複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう！
☆調理の際は水につけてアク抜きをしましょう！