



モンキュウ通信

2010年 7月

この通信は、^{モン}門田報徳保育園 ^{キュウ}給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」の手助けをしたいと考えています。



“夏バテ”に気をつけて夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。しかし、夏は体力の落ちる時期です。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振にさせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配ですので、食事には注意してあげてください。

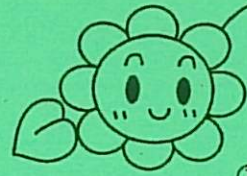


食べたい！知りたい！なつやさい

夏は暑さで体調をくずしたり、水分のとりすぎで体がむくみやすくなったりします。これらの症状に効果的なビタミンやミネラルが含まれている夏野菜を食事の時に、欠かさずとりましょう。

生でがぶっと食べよう！

トマトやきゅうりなどの野菜は、サラダによく使われています。でも、ドレッシングやマヨネーズをたっぷりかけて素材の味がわからなくなっているいませんか？ せっかくの旬の時期。新鮮なものを冷やして、まずはそのまま食べてみましょう。



～汗はえらい！！～



- ① 体温調節をします。
皮膚の水分（汗）が空气中に蒸発する際に、熱の放散をとまいません。
- ② 体の中の水分量を調節します。
体の中の水分は尿や汗となって排出されます。減った分の水分は、飲み物や食事などから補給します。
- ③ 疲労のもとになる物質を排出します。
- ④ 自律神経のバランスを整えます。
- ⑤ 肌を保湿します。
汗の水分といっしょに分泌させる皮脂が、皮膚の表面を守ります。

暑いからといって、クーラーの効いた涼しい部屋ばかりにせず、外に出て汗をかき体のリズムを整えて夏を元気に過ごしましょう。



赤色に栄養たっぷり

トマトの赤色の成分(リコピン)には、がんなどを予防する効果があります。3大抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテン、ビタミンC・Eが含まれています。



体の中から冷やす効果

なすは水分が多いので、体を冷やす効果があります。紫色の成分(ナスニン)には、生活習慣病予防の効果があって、油で炒めると吸収率が高くなります。



日焼け、夏ばて対策

ピーマンは、ビタミンCがとても豊富。この栄養素は血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する作用があるので、夏の季節にぴったりです。



手軽なエネルギー源

とうもろこしの主成分は糖質で、食べるとエネルギーにかわります。ほかにも食物繊維が豊富で、便秘を予防するのに効果があります。



自然な甘味でおやつに

かぼちゃは野菜の中でもビタミンEが豊富。黄色の成分(カロテン)には体に抵抗力をつけたり、がんなどを予防したりする効果があります。



水分補給にぴったり

きゅうりもなすと同様、水分が豊富に含まれています。生で食べられるので水分補給に。また、むくみやのぼせを改善する成分も含まれています。