

# 食育だより



幼保連携型認定こども園  
ひのでこども園  
栄養士 和島香織



## 気を付けよう！夏の生活習慣

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こります。夏バテに負けないで毎日を元気に過ごすために、

- ①日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。
- ②食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用しましょう。
- ③十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜更かしをして生活リズムが乱れると、体調不良の原因になります。



## 水分補給で熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



## 水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、利尿作用やむくみの改善効果もあります。



## 野菜ジュースは野菜の代わりになる？



野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。

## 加熱してもおいしい！きゅうり

日本では、きゅうりは生のまま食べることが多い野菜ですが、炒めてもおいしく食べられます。サッと炒めて、みずみずしさを残し、韓国風の味付けにしてみましょう。



## 今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

## バナナパイ

●材料	(2人分)
バナナ	1本
パイシート	1枚
メープルシロップ	適量
卵黄	1個分

- ① バナナは皮をむく。バナナの上を少し包丁などで切り、溝を作る。
- ② ①にメープルシロップをかける。
- ③ パイシートを好きな細さに切り、伸ばして、バナナに巻いていく。
- ④ 巻き終わったら、卵黄を塗り、オーブンで焼いて完成！

★メープルシロップ以外にも、チーズやチョコなどでも美味しいです。