



今年は梅雨入りが早かったですが、晴れ間の見える日も多く、急に気温が上がり暑さが増している昨今です。今年も子どもたちにいろんな食育活動にチャレンジをしてもらっていて、日々の活動がいい思い出の一つとなればと願っています。



梅干し作り体験！

うめ組・さくら組のこども達が今年も梅干し作り活動に挑戦しました。先生からの説明を聞いた後、完熟の大きな梅を一つずつ手にとり爪楊枝で上手に梅干しのヘタを取りました。一つずつ梅をペーパーで拭いて水分をとり、こども達は珍しそうに梅を見ながら “ほらっ！見て！” と梅を見せてくれたり、匂いを嗅いだりしてその時期にしかできない梅干し作り体験を行うことができました。日本食に欠かせない梅干しは、殺菌作用や疲労回復、消化促進、腸内環境の改善などの効果があります。梅干を食べて今年も暑い夏を乗り越えたいと思います…



今年の土用丑の日は…

7月19日(土)・7月31日(木)

夏の土用といえば立秋の直前18日間のことです。土用は季節の節目のひとつで、その時期にちなんだ食べ物を食べる風習があります。土用の丑の日には「う」のつく食べものが食べられ、なかでも有名なのがうなぎです。夏の暑さを吹き飛ばすスタミナたっぷりの食材です。是非、この機会に食べてみてください。





旬の食材紹介

野菜・くだもの

エダマメ、ナス、ピーマン、キュウリ、トマト、オクラ、メロン、パイナップル、ブルーベリーなど

魚介

カレイ、イサキ、真アジ、アユなど

夏の太陽の光を浴びて育った旬の夏野菜は栄養満点です。夏バテ予防、水分補給、利尿作用、紫外線対策などの効果がある栄養素がつまっています。



夏バテ予防に必要な栄養 ②

たんぱく質

たんぱく質のおかずをしっかり摂って筋肉疲労を解消！

筋肉疲労を解消させたり、身体の持久力をアップさせたりする働きがあります。体力の温存効果もあり、不足すると疲れやすくなります。

肉・魚・卵・納豆、豆腐などの大豆製品、乳製品



ビタミンB群

栄養の吸収率をアップさせ、暑さに耐えられるエネルギーを作る！

ビタミンB1やB2は、麺類など穀類に多く含まれる炭水化物をエネルギーに代える働きをしてくれます。

豚肉、うなぎ、納豆・豆腐などの大豆製品、枝豆、卵など



ミネラル

「だるさ」の解消にはカリウム補給！

夏の体のだるさは、汗で失われるカリウム不足も原因のひとつ「果物」は生のまま食べられるので、カリウムをムダなく摂ることができ、水分も含まれているのでおすすめです。



ビタミンC

「疲労回復」にはビタミンC補給

紫外線のダメージによる活性酸素を除去したり、疲労回復の効果があります。野菜や果物などのビタミンCを多く含む食べ物から摂取しましょう。

赤ピーマン、黄ピーマン、芽キャベツ、ブロッコリー、菜花、アセロラ、キウイフルーツ、レモン、甘柿、いちご



クエン酸

酸味成分のクエン酸で「食欲増進&疲労回復」

酸っぱさで唾液が分泌され、さらに胃液も出るので、胃が活発に動くようになり食欲が増します。疲労や肥満の要因となる乳酸や脂肪を分解・燃焼してくれるので疲労回復の効果があります。

オレンジやレモンなどの柑橘類・梅干し・酢など



元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんなときはネバネバ食材がおすすめです。オクラや山芋、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きもあります。子どもが食べられるように調理してネバネバ食材を取りましょう。



文責 渡邊美賀