

食育だより

令和3年7月
太田東保育園

梅雨明けから猛暑が続いていますが、体調を崩してしまいませんか？急な温度変化に体の疲労も溜まってきますね。栄養をしっかり摂って、夏を楽しみましょう！

☆夏バテ予防に！

夏は冷房や冷たい飲み物の飲みすぎなどで体が冷えて、体調を崩しやすくなりますね。そんな時は桃を食べてみてはいかがでしょうか。

桃は7月初旬から9月頃まで旬になります。桃には血行促進するビタミンEや代謝に必要なナイアシンも含んでいるので体を温め、冷えすぎを防いでくれます。また水溶性の食物繊維と不溶性の食物繊維を含んでいるので、便秘解消も期待できます。ただ、食べ過ぎるとお腹が張るので、ほどほどに食べましょう。



桃の選び方

桃はふっくらとして均一に赤い色、おしりの方は黄色く産毛のあるものが熟れています。お店で選ぶときは触れた時につく痛みが少ない塾していないものを敢えて選び、追熟させるといいですよ。



桃の保存

冷やしすぎると甘さが少なくなってしまうので、新聞紙などに優しく包み風通しに良い冷暗所で保存します。食べる前に冷蔵庫や氷水で冷やすとおいしく食べることができます。水分やビタミン、ミネラルも豊富に含まれるので、夏にはぴったりですね！

* 食育の日 *

今月の食育の日は絵本を読みました。
うんちについてのお話です。食べたものはおなかの中で消化され、うんちになります。そしてみんなにおなかの中の健康を教えてくれるお手紙の役割をしてくれます。どうして、うんちを見ると健康状態がわかるのかな？

・食べたものによってうんちの大きさ、色、匂いが変わる
動物はみんなうんちをしますが、それぞれいろいろな形や色、匂いがあります。草を食べる動物は緑色のうんちやころころした小さいもの。お肉を食べる動物は匂いが臭いです。おさるさんは人間と似たものを食べるので人間と似たようなうんちをします。



・うんちの中にはいろんな細菌が
腸にはたくさんの細菌が住んでいて、良いものや悪いものさまざまです。うんちが出来るときにこの細菌たちが混ざります。おなかの具合が良くないときは悪い細菌が多くなり、うんちが臭くなります。

・いいうんちを作ろう！
好きなものだとつい食べ過ぎてしまいがちですが、おなかが痛くなってびちびちうんちがでてしまいます。ほどほどによく噛んで、いいうんちが出るようにしましょうね。