

食育だよ!

令和4年7月
太田東保育園

曇り空が目立つ夏ですが、湿気による蒸し暑さはしっかりと感じます。暑すぎないので、保育園の畑の夏野菜たちもすくすく育っています。野菜がどうやってできるのか、作る大変さ、収穫の喜びを経験して野菜をもっとおいしく食べてもらえたらと思います。

☆もしかして、夏バテ?

気温も上がり、蒸し暑さから食欲不振や、集中力が低下するなどしていませんか?もしかしたら夏バテぎみかもしれません。水分とミネラル不足、体温調節のための発汗によるエネルギー消費、睡眠不足などから自律神経が乱れると夏バテを起こすと言われています。暑さ対策で水分補給は気を付けていると思いますが、大人の体内の水分量は約60~65%、こどもは約70%になり、発汗などにより水分を失うと熱中症や脱水症状になりやすくなります。1日3食しっかりたべて失った水分、ミネラルなどを食事から補いましょう。

☆疲労回復には「ビタミンB1」

夏に良くたべる麺類などの糖質を消化するにはビタミンB1が必要となるので不足気味になります。そこでビタミンB1を多く含む豚肉は夏バテ予防にお勧めです。また玉ねぎやにんにくに含まれる硫化アリルはビタミンB1の吸収を助けてくれます。玉ねぎ入りの豚肉の生姜焼きは夏バテにいい組み合わせなので、ぜひ食べたいですね。

* 食育の日 *

7月の食育は絵本「きみのうんちはどんないろ」を読みました。

人間と動物たちとではうんちの大きさ、色や匂いが違い、体の大きさや食べるものによってうんちが変わってくるということがわかりました。



・うんちってどうやってできているのかな?
うんちは体からのお便りといわれています。食べたものが体の中を通過して、消化され、体内の細菌とともにうんちとなって体の外に排出されます。その色や形、匂いで体の中にどんな細菌がいるかがわかり、元気なのかもわかります。柔らかく、黄色に近いバナナうんちは元気な証拠です。

夏の時期はアイスやジュースなど食べすぎてしまいがちなのでうんちが緩くなってしまいます。冷たい食べ物はほどほどにして、夏でもバナナうんちが出るようにしっかりバランスの取れた食事をめざしましょう!

