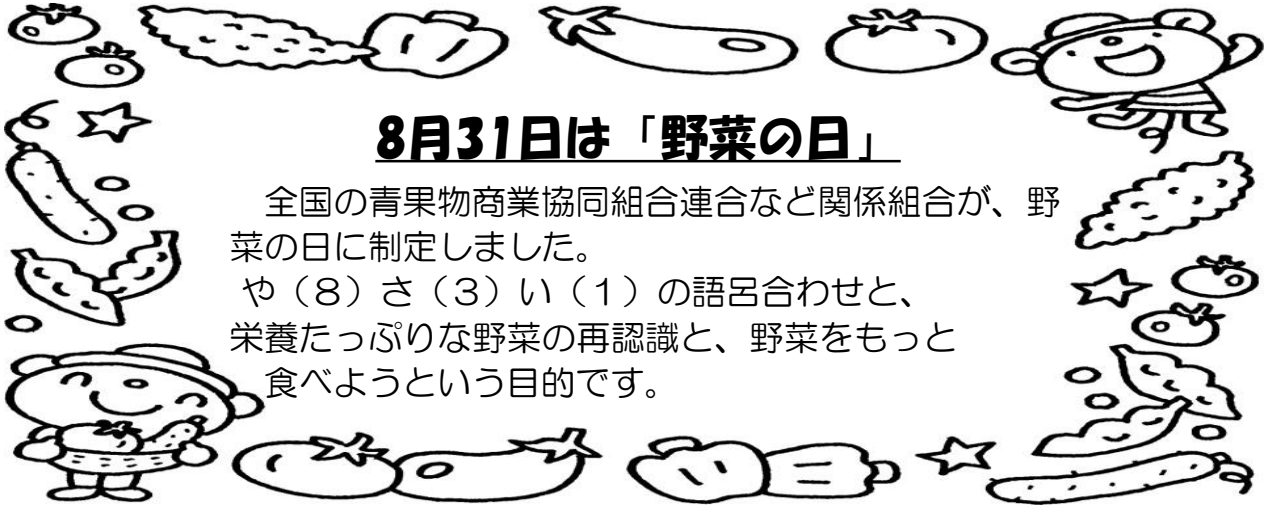




令和3年8月1日
井堀保育園

これからもっと、気温の上がる時期を迎えます。
新型コロナウイルス感染対策も大切ですが、暑さ対策も忘れないように
しましょう。
外に出かける時だけでなく、室内でも熱中症にかかることがあるので、
こまめな水分補給を心掛けてください。




8月31日は「野菜の日」

全国の青果物商業協同組合連合など関係組合が、野菜の日に制定しました。
や(8)さ(3)い(1)の語呂合わせと、
栄養たっぷりの野菜の再認識と、野菜をもっと
食べようという目的です。


厚生労働省では、日本人の野菜摂取量の目標を1日350gとしています。
しかし、実際は小鉢1皿分位不足しています。
1~6歳の摂取量は180~270gで、キャベツで例えると、約1/4玉分です。
このうち1/3以上は緑黄色野菜で摂る事が推奨されています。

※代表的な緑黄色野菜(90g)・・・かぼちゃ1/16玉・人参2/3本・
ほうれん草(茹でる前)1/2束・トマト1/3玉等

旬の食材

 きゅうり

きゅうりは、ビタミンCが多く
むくみを解消したり、日焼けした
肌のほてりを抑えたりする効果も
期待できます。熱中症対策には、
水分が豊富なきゅうりと、クエン
酸を含む梅干しの組み合わせが相
性抜群です。
ピクルスにすると長持ちします。

すいか 

すいかは、カリウムを多く含んで
いて利尿作用があります。リコピ
ンは、トマトよりすいかの方が多
く含んでいて、体脂肪燃焼効果が
あり、活性酸素を除去します。
量が多くて食べきれない時は、冷
凍保存しシャーベットやスムージ
がおすすめです。