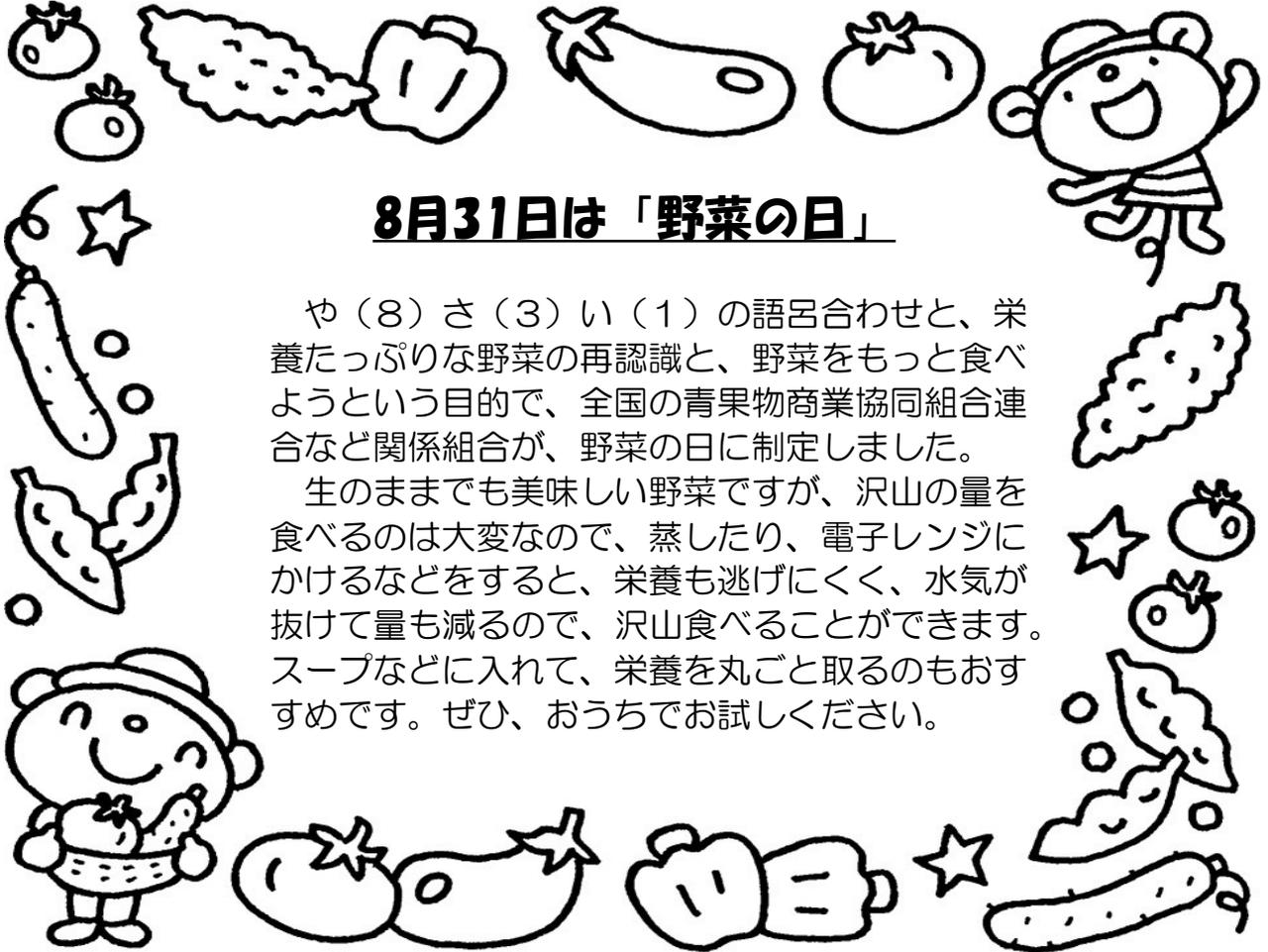




令和4年8月1日
井堀保育園

夏本番となり、ますます気温の上がる日々が続きます。
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ります。
こまめな水分補給を心掛け、暑さ対策をしっかりと行いましょう。



8月31日は「野菜の日」

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、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。

生のままでも美味しい野菜ですが、沢山の量を食べるのは大変なので、蒸したり、電子レンジにかけるなどをすると、栄養も逃げにくく、水気が抜けて量も減るので、沢山食べることができます。スープなどに入れて、栄養を丸ごと取るのもおすすめです。ぜひ、おうちでお試してください。

おすすめ食材(パイナップル)

パイナップルは、生でも缶詰でも手に入る、お手頃な食材です。食物繊維が豊富で、便秘の予防になります。他にカリウム・ビタミンC・βカロテンなども含んでおり、お肌をきれいにしてくれます。「ブロメライン」という、たんぱく質分解酵素を持っているので、調理する時に、お肉をパイナップル果汁に漬けておくと、お肉が柔らかくなります。同時に、胃もたれや消化不良を防いでくれます。生のパイナップルを保存する時には、直射日光の当たらない涼しい場所か冷蔵庫の野菜室で保存してください。2~3日を目安に食べましょう。保育園では「鶏肉のハワイアン煮」で食べます。



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

◎アリシン（ニンニク・ニラ・ねぎ等）・・・冷えの改善

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ーがおすすめです。



○食欲増進のために、味付けにカレー粉や梅などを取り入れてみてください。

○水分補給になる野菜（トマト・きゅうり・茄子・レタス）を使用してみてください。

○胃腸の機能を高める野菜（しそ・オクラ）を、消化の良い麺類と組み合わせてみましょう。



子ども達は、1日3回の食事量では、必要な栄養を摂取できないので、おやつで補います。おやつと言えばお菓子のイメージがありますが、保育園では、牛乳や果物等も提供しています。おやつを一緒に作って食べるのも楽しそうですね。