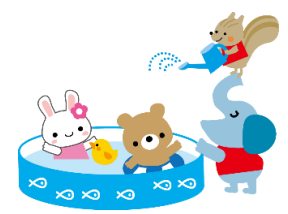




# 食育だより



梅雨が明けるといよいよ夏も本番です。たくさん汗をかく季節になりましたが、子どもは大人と比べて体の体温が出ていきやすいため、こまめな水分補給が大切です。また、暑さで食欲が低下し体調を崩しやすくなるため、しっかりと食事と睡眠をとり、暑さに負けない体をつくりましょう。

## 七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる風習が生まれ、お中元にそうめんを送るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけでなく卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

夏バテ解消にぴったりです。



## 水分補給はこまめにしよう！

### ★のどが渇く前に飲む

のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。

### ★少しづつこまめに飲む

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適しているといわれています。

### ★ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

### ★ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくとう雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、捨てるようにしましょう。



## 3歳からの食育 ～子どもと一緒に買い物に行こう

### お店は生きた食育教材が豊富

子どもの食への興味を引き出すには、一緒に買い物に出かけ、本物の食材を見て触って、選ぶ体験機会をつくるのも有効です。

「美味しそうなのを一つ選んで」と選ばせるだけでも子どもはその食材に興味を持ちます。

### 買い物から料理体験へつなげよう

自分で選んだ食材が料理になっていくのを見ることで、食べるのがさらに楽しみになってくるはずです。



### \*食育レシピ\* ひじきのフレンチ和え

#### 《材料（一人分）》

- ・干ひじき…………… 2g
- ・きゅうり(千切り)… 6g
- ・白ハム(細切り)… 1g
- ・さとう…………… 0.4g
- ・りんご酢…………… 0.8g
- ・しょうゆ…………… 1g

#### 《作り方》

- ①ひじきを水でもどしておく。
- ②きゅうりは千切り、白ハムは細切りにする。
- ③調味料と合わせて完成★

お休みの日や、少し時間のある時にやってみて下さい★ おきょう 2024年度