

令和8年8月1日

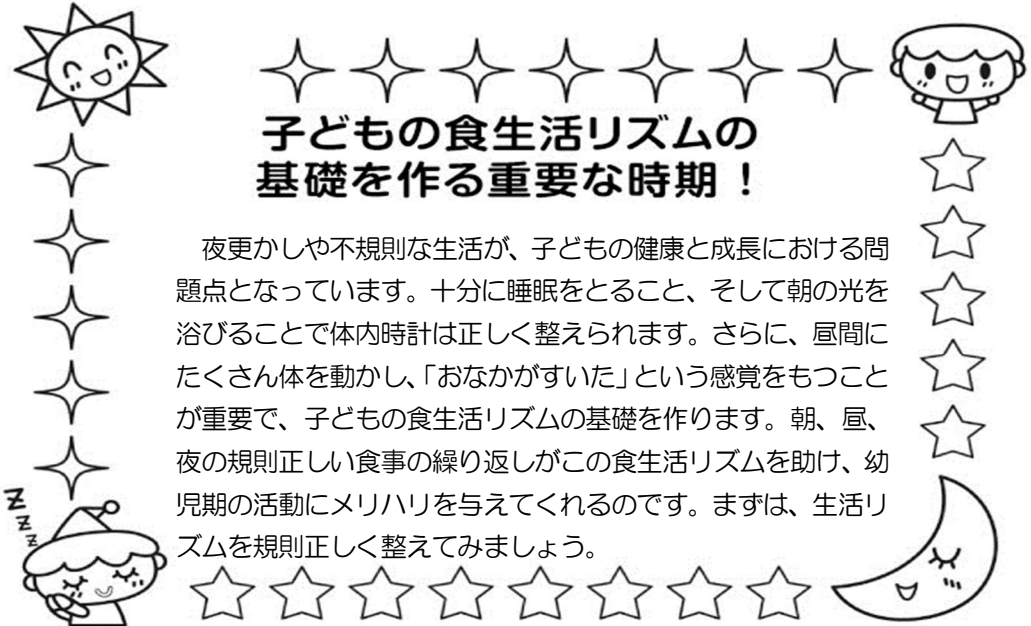
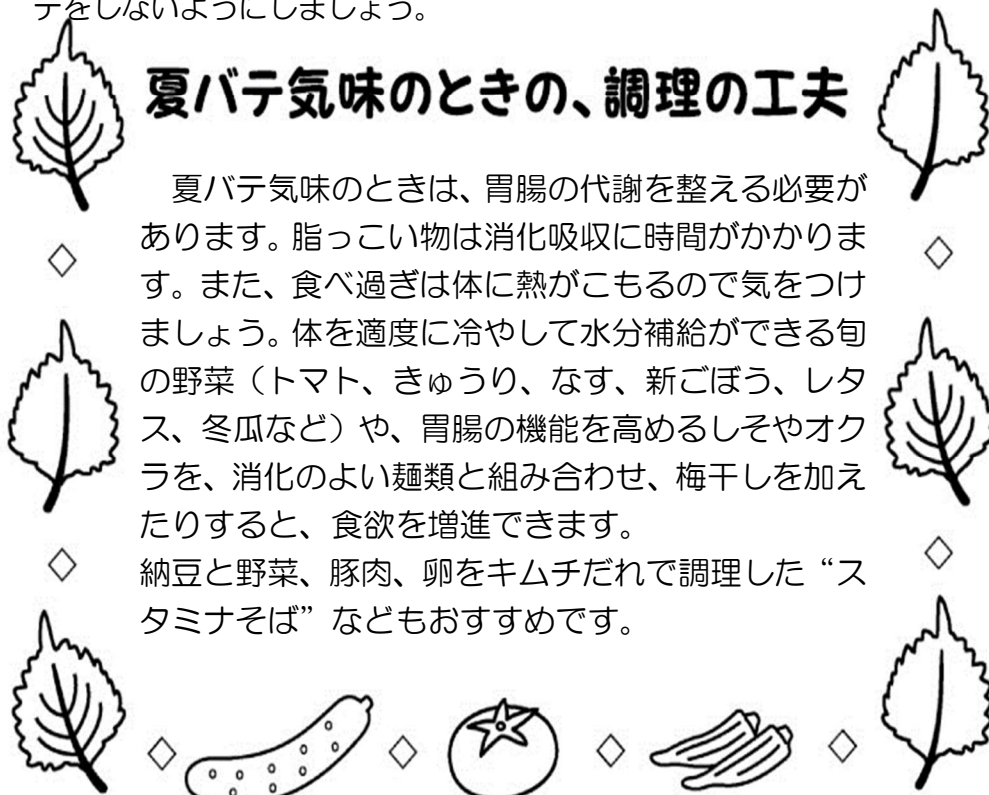


梅雨がようやく明けてじりじりとした強い日差しの日が続いていますが、子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱい遊んでいます。たくさん遊んでしっかりと休息をとり、栄養いっぱいの夏野菜を上手に取り入れて、夏バテをしないようにしましょう。

夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。

納豆と野菜、豚肉、卵をキムチだれで調理した“スタミナそば”などもおすすめです。



夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。

鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。

今月のお誕生会は19日(水)です！

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当（ごはん）はいりませんが、お箸を持たせてください。
- ★献立は、ふりかけご飯、鶏肉のピザ焼き、ブロッコリーのツナサラダ、青のりポテト、レタスのスープ、ヤクルト、いりこです。
- ★3時のおやつはブルーベリーヨーグルトアイスです。

