



おいしい♪

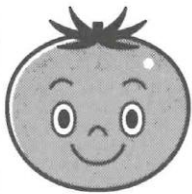
栄養満点♪



## 夏野菜を食べましょう

旬に関係なく、いろいろな野菜が1年中出回っていますが、栄養価が高くなり、おいしくなるのは旬の時期です。

### トマト



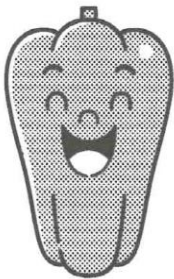
抗酸化力の強い赤い色の成分、リコピン(リコペン)や、β-カロテンが豊富です。またトマトの酸味はクエン酸で、食欲を増進させる働きがあります。

### オクラ



β-カロテンやカルシウム、食物繊維が豊富です。刻むと粘りが出ます。断面が五角形になるものが多く出回っていますが、さやが丸いものもあります。

### ピーマン



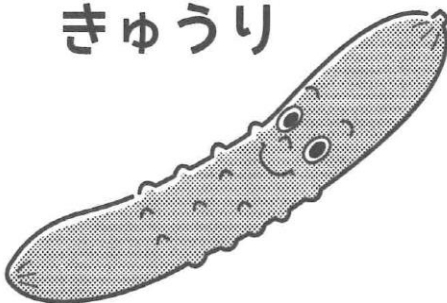
β-カロテンやビタミンC、Eが豊富です。赤ピーマンに含まれるβ-カロテンやビタミンC、Eは緑ピーマンの2~5倍もあります。

### なす



なすの紫色は、ナスニンという成分でポリフェノールの一種です。なすは、火を通すとやわらかくなり、食欲が低下した時でも、おいしく食べられます。

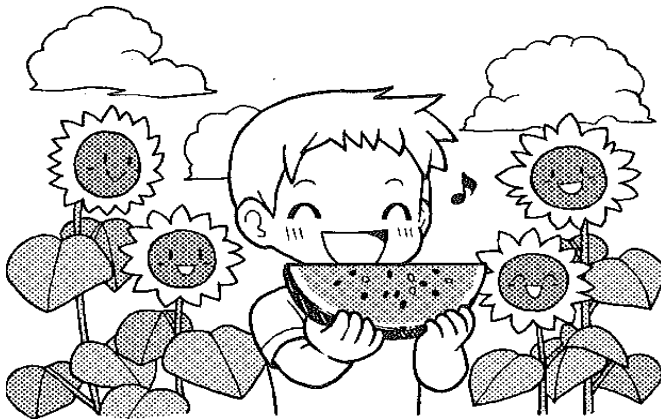
### きゅうり



100g中約95gが水分の野菜です。抗酸化作用のあるβ-カロテンや利尿効果のあるカリウムも含まれています。生でそのまま食べるほか、炒め物に利用してもおいしく食べられます。

# 食事で夏ばて予防 1・2・3

普段元気な子どもでも食欲が落ちやすい時期です。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。



## 夏ばての原因は？

夏は、汗をかくため、普段よりエネルギーの消費が多くなります。

体がだるい、食欲が出ないなどの夏ばての症状は、体に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素の不足、室内外の温度差による体温調節の不調などが原因といわれています。

3つのポイントに気をつけて、夏ばてにならないように気をつけましょう。

### 1 食生活リズム♪



夜ふかしをして朝寝坊し、朝食をぬいたり、間食が多くて食事が食べられなかったりすると、1日に必要な栄養素をしっかりとることができなくなります。

1日3食(+間食)のリズムを守って、なるべく決まった時間に食事をしましょう。

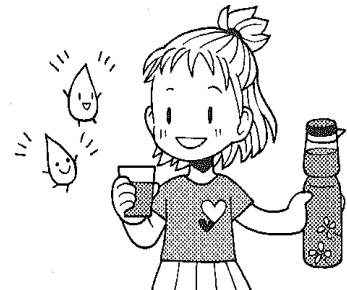
### 2 食事の内容



食欲がない時は「量より質」で、栄養バランスがよい食事を心がけましょう。

また、夏ばて予防に効果的なたんぱく質が多い食べ物(肉・魚・豆・豆製品・卵)、ビタミンB1が多い食べ物(豚肉・大豆・うなぎなど)や、野菜、果物を積極的にとりましょう。

### 3 水分補給



夏は、たくさん汗をかくため体の中の水分が失われるので、こまめに飲み物を飲むことが必要です。ご家庭で常備しておく飲み物は、水や麦茶などがよいでしょう。甘いジュースは、糖分が多く含まれているので、飲みすぎに気をつけましょう。

参考：こどもの栄養

## 保育園の給食メニュー

～おやつ編～

胡麻汁そうめん 4人分

<材料>

- ・ そうめん 100g
- ・ きゅうり 1/2本
- ・ A 練り胡麻 大1
- ・ A すり胡麻 大2
- ・ A 味噌 大1
- ・ A 砂糖 小1/2
- ・ A 本だし 小1/2
- ・ A 水 100ml

<つくりかた>

- ①きゅうりを薄い輪切りに切る。
- ②本だしは少量のお湯で溶かしてから、Aの調味料をボールにすべて合わせて胡麻汁を作る。
- ③そうめんを茹でる。
- ④茹でたそうめん②の胡麻汁をかけて、きゅうりを上にのせたら出来上がり♪

