

そあ食だより

2018年 7月号
文責 森谷 仙石

やミネラルも失われてしまうことから、塩分が含まれているスポーツ飲料が適している場合もあります。状況に応じて、適切な飲み物を選びましょう。

熱中症に注意！こまめに水分補給を。

体全体の水分量の割合は大人より子どもの方が多いです。しかし、子どもは身体活動が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。

水分補給のポイント

①のどが渇く前に飲む

人の体の60%は水分です。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。のどが渇く前に飲むことが大切です。

②少しずつこまめに飲む

一度にたくさんの水を飲むと、胃腸に負担がかかります。食欲低下にも繋がってしまうため、起床時、入浴前後などこまめに飲むようにしましょう。

③糖分の摂りすぎに注意

ジュースやスポーツ飲料などは、たくさんの糖分が含まれているので、日常的な水分補給には不向きです。

ただし、運動中にはたくさん汗をかきます。水分と一緒に塩分

7月7日は七夕

七夕の行事食といえばそうめん。節句に旬のものを食べ、邪気を払ったり、無病息災を願ったりする風習がたくさんありますが、七夕もそのひとつです。

そうめんののどごしの良さは、食欲が減ってくる時期にはもってこいです。暑い日には、そうめんだけをツルツルと食べてしまいがちですが、野菜やたんぱく質などのおかずも忘れずに食べましょう。

夏野菜

夏が旬の野菜といえば、トマトやきゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃなどたくさんあります。濃く、ハッキリとした色が特徴です。

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、水分やカリウム、ビタミンを多く含んでいます。そのため、体にこもった熱を取り除き、体を冷やしてくれる効果があります。トマトやきゅうりなど生で食べられるものが多いので、夏に不足しがちな栄養を簡単に補給出来ます。



梅仕事スタート！

6月8日にひかり組・しずく組、6月15日に2歳児と幼児が梅シロップ作りをしました。

ひかり組としずく組は梅を不思議そうに見ては、触ったり香りをかいだりしていました。



2歳児と幼児は前日に梅の下処理をし、一晩凍らせました。梅を凍らせることで梅の繊維が壊れやすくなりエキスが早く抽出されるようになります。エキスを早く抽出することでカビの発生と発酵のリスクが抑えられます。

みんな美味しい梅シロップができるように1つ1つ丁寧に入れていました。



梅干しの下準備をしました！

6月20日に4.5歳児が梅を塩漬けしました。まだ塩漬けの段階ですが、どのくらい水が上がってきているか毎日確認をしに来てくれています。今年はどうな梅干しが出来上がるか楽しみです。



今月はかたつむりパンや、あじさいゼリーなど季節のおやつがたくさん出ました。みんな喜んで食べていました。

