



7月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



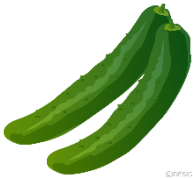
梅雨が明けるといよいよ夏も本番となります！たくさん汗をかく季節になりましたが、私たちの身体は汗をかくことにより体温を一定に保っています。子どもは大人と比べて身体の水分が出ていきやすいため、こまめな水分補給が大切です。特に熱中症には注意が必要です。食欲の低下は体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。野菜や果物からも水分が取れるので、今回は、おすすめの夏野菜を紹介したいと思います。

栄養士 琴浦



～いろいろな夏野菜を食べよう！～

～きゅうり～



水分が95%以上で栄養価は高くありませんが、カリウムが豊富に含まれています。体温を下げる効果があります。皮にはりがあり、イボがとがっているものが新鮮です。

～とうもろこし～



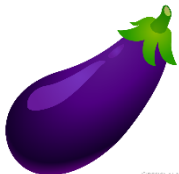
野菜の中でも糖質が多く高エネルギーです。ビタミンB1、B2、カリウムも豊富で、特に食物繊維が多く含まれます。ひげが茶色でふさふさしていて、粒が先端までしっかりつまっているものを選びましょう。

～トマト～



抗酸化作用のあるリコペン(リコピン)やビタミンC、βカロテン、カリウムも豊富です。トマトの赤はリコペンの赤です。重みがあり赤味にむらがないものを選びましょう。おしりに星筋のないものおいしいサインです。

～なす～



90%以上が水分で、低エネルギーです。皮にナスニンというポリフェノールが、含まれコレステロールを低下させる働きがあります。へたにあるとげは鋭いものが新鮮です。皮はつやがあり、色が均一なものを選びましょう。

～食中毒に注意しよう！～

食中毒は1年を通じて発生しますが、6月～9月にかけて最も多く発生する時期になります。手洗い・買った食品はなるべく早く冷蔵庫にしまう・魚や肉は中心までしっかり加熱するなどして食中毒を予防していきましょう！

