令和７年度　あいゆう園

きゅうしょくだより

夏休み

日差しがギラギラと照りつける日が続いていますね。いよいよ本格的な夏の到来です。夏バテや熱中症にも気をつけたい時期。熱中症にならないためにも、水やお茶で水分補給・タブレットなどで塩分補給を上手に行い、夏を楽しみましょう。また、夏野菜をいっぱい食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう。

８月３１日は野菜の日です。

〇**赤色の夏野菜**：赤パプリカ、トマト、すいか、にんじん　など

紫外線から肌を守り（シミやそばかすの予防・美肌効果）、血圧を下げる働きがあります。

また、老化やがんの予防、消化促進や疲労回復に効果的です。

〇**緑色の夏野菜**：きゅうり、ピーマン、ゴーヤ　など

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。アンチエイジングにも効果があります。

〇**紫色の夏野菜**：なす、紫キャベツ　など

目の疲労を和らげたり、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。

⇒**夏野菜には、紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ－カロテン、ポリフェノール類、ビタミンＣやＥなどが豊富に含まれています。**

皮ごと食べるのがおすすめ！！

夏野菜は、彩りもきれいなので、子どもたちの五感を養うのに良い食材がそろっています。

夏野菜パワー

夏野菜には、水分がたっぷり！！

夏野菜に多く含まれる水分やカリウムは、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれ、色鮮やかな見た目が食欲も刺激してくれます。生で食べられるものも多いため、夏に不足しがちな栄養素を手軽に摂取出来るのも夏野菜の特徴です。

夏バテ予防

☆☆夏の食事のポイント☆☆

◎食事は量より質を考えて、バランス良く色々な種類の食品を摂りましょう。

◎冷たいものの摂り過ぎには注意しましょう。

◎新鮮な夏野菜や果物をたっぷり摂りましょう。

◎ビタミンB_1の補給を忘れずに。

＊アリシン（にんにく、にら、ねぎ、玉ねぎなど）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB_1の吸収が良くなります。

◎クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど）で疲労回復。

◎香味野菜や香辛料を利用して、食欲増進。

旬の野菜　おくら　みょうが　ゴーヤ　レタス　しそ　モロヘイヤ　とうがん　かぼちゃ　えだまめ　とうもろこし　なす　きゅうり　いんげん　パプリカ　つるむらさき

お盆には精進料理を・・

お盆は、「盂蘭盆会（うらぼんえ）」と言われ、ご先祖様の霊を迎えて供養し、その冥福を祈る期間。その内容は、地方の風習や宗派によって様々です。お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。

☆「冷たくておいしい」には、気を付けましょう。暑い季節には体も熱くなるので冷たいものが欲しくなります。しかし、冷たいものをたくさん食べたり飲んだりすると、内臓が冷えて上手く働かなくなり、食欲がわかなくなります。その結果、体調不良や栄養不足になりやすく、夏バテの原因にもなります。