



げんきっ子だより

令和 6年 8月



夏本番です。夏は楽しいイベントがたくさんありますが、熱中症を予防するためにも日中の長時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫をしましょう。



夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。



今が旬の食材

枝豆 オクラ かぼちゃ
ズッキーニ とうもろこし トマト
なす ゴーヤ いちじく 他



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事でもさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミン B1 の豊富な食材を摂るようにしましょう。



おすすめ



◆材料(4人分)

- お好みのパン 適量
- いちじく 1個程度
- 上白糖 大さじ1強
- レモン汁 小さじ1/2程度

いちじくジャムパン

尾張旭市産の「いちじく」を使った人気のレシピです。ご家庭でもお子さまと一緒に作ってみたいかがでしょうか。保育園では8月27日(火)に提供します。

◆作り方

「いちじくジャム」を作る。

- ① いちじくは皮をむいてざく切りにする。
- ② 鍋にいちじく、砂糖を入れ軽くかき混ぜる。5~10分くらいおいて水分を出す。
- ③ ②を弱火にかけてレモン汁を加え、木しゃもじ等でいちじくを潰しながら焦がさないよう煮る。
- ④ とろみがついてきたら火を止める。

※多めに作った方が焦げつきにくいです。
お好みのパンに塗って食べる。