



じめじめとした蒸し暑い日が続いています。食欲が無くなりがちですが、冷たい飲み物や、のどごしのよい麺類ばかり食べていると、栄養が偏ってしまいます。

肉や魚に夏野菜や香味野菜を組み合わせ、食べやすく栄養の補えるような食事にしましょう。



<夏野菜の特徴>

太陽の光をたくさん浴びた夏の野菜には、水分とビタミン類がたっぷりと含まれ、疲労回復やスタミナ効果があります。そのため、暑さで弱った胃を刺激して消化を助けたり、体にこもった余分な熱を冷ます働きを持っています。また、この時期に採れる果物は、利尿、整腸、発汗を促してくれます。

トマト

抗酸化作用のあるリコピンを多く含み、がんや動脈硬化などを予防する効果があると言われて



とうもろこし

米や小麦と並ぶ世界三大穀物のひとつです。食物繊維が豊富に含まれ、腸をきれいにする作用があります。



枝豆

畑の肉と呼ばれるほど良質のたんぱく質に富んだ大豆と同様、たんぱく質、糖質、ビタミン B₁・B₂、カルシウムが豊富に含まれ、大豆にはないビタミン C もたっぷりと含まれています。葉酸も多く、体の成長促進、貧血の予防などに効果があります。



他にも

<きゅうり・とうがん>

- ・余分な熱や塩分をとる。
- ・のどを潤す。

<ピーマン>

- ・血をさらさらにする。

<すいか>

- ・体を冷やす。
- ・水分補給になる。
- ・むくみをとる。

<水分補給について>

水分は大人だと体の約 60%、子どもだと約 70%を占めています。夏はたくさん汗をかくので、汗と一緒に失われた水分やミネラル類を補うため、1 回に「60~100ml 程度」を目安にこまめに水分補給をしましょう。

<水分補給のタイミング>

- ☆ 朝起きた時やお昼寝のあと
- ☆ お風呂から上がった時
- ☆ 外遊びや散歩など、遊んで汗をかいた時
- ☆ たくさん泣いたあと
- ☆ ドライブ中の車内

水分補給には「口から直接摂る水分」以外にも「食事から吸収される水分」「代謝により作られる水分」などがあります。

<とうがん汁の作り方>



材 料 < 4 人 分 >

とう がん	1/4 個
鶏 肉	100 g
玉 ねぎ	1/2 個
人 参	1/4 本
油 揚 げ	1/3 枚
しょう油	大さじ 1
みり ん	小さじ 1
塩	少々
だし 汁	適量

作 り 方

- ① とうがんは皮をむき、種を取り除いて食べやすい大きさに切っておく。
- ② 人参は皮をむき、いちょう切りにし、皮をむいた玉ねぎと油揚げは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 沸騰しただし汁に鶏肉を加え、再沸騰したらあくをとる。
- ④ ③に食べやすく切った野菜を加え、火が通ったら調味料を入れて味を調える。

* お好みで椎茸やチンゲン菜などを加えてもおいしくできます。

とうがんは漢字で『冬瓜』と書くので、冬野菜のようですが、実は夏が旬の野菜です。これは、保存性が高いので夏に収穫しても、丸のままなら冬まで持つことが由来です。利尿作用があり、むくみの解消や高血圧に効果があります。

とうがんを選ぶ時には、ずっしり重たいものを選び、皮の表面全体に粉をふいているものが完熟した証です。

保育園では子どもたちの手で植えた夏野菜に水やりをして大切に育てています。苗が伸びて花が咲き、少しずつ成長する野菜などを見ながら、これから迎える収穫の時期を楽しみにしています。