



いよいよ夏がやってきました。気持ちよく晴れ渡った青空に照りつけるような陽射し。真夏の暑さに負けることなく、元気いっぱいに遊んでいる子どもたち。夏は子どもたちにとって楽しいイベントがたくさんある季節ですね。暑い時期なのでしっかりと休息を取りながら、楽しい夏を元気に過ごしていきましょう。

夏野菜を食べよう★8月31日は「野菜の日」

「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などの9団体により制定されました。夏野菜には水分やカリウムが多く含まれ、汗をかいて失った体の水分やミネラルを補給してくれます。



8月・9月★旬の食材

枝豆・しそ・オクラ・かぼちゃ・ゴーヤ
 さやいんげん・つるむらさき・冬瓜・とうもろこし
 トマト・なす・パプリカ・ピーマン・モロヘイヤ
 落花生・桃・梨・ぶどう・メロン



ビタミンB₁

夏は暑さで体力を消耗しエネルギーの消費量が増えます。体内でエネルギーを作るにはビタミンB₁が必要です。豚肉や鰻、シバー、枝豆などに多く含まれています。

スパイス

夏は暑さで食欲が減退しがちです。カレー粉や梅、レモンなどの酸味は食欲増進の効果があります。上手く食事に取り入れてみましょう。

水分補給

子どもは大人よりも体内の水分量が多いため、脱水症状を起こしやすいです。喉が渴いたと感じる前に水やお茶でこまめな水分補給を心がけましょう。

冷たい物の摂りすぎには注意しましょう

暑くなると体がだるく食欲がなくなり、冷たい食べ物や飲み物を摂りたくなりますが、冷たい物の摂り過ぎは注意が必要です。冷たい物を摂りすぎると、体が冷えて胃腸の動きが悪くなり下痢の原因となります。またジュースやアイスクリームは糖分を多く含んでいるため空腹を感じにくく、食事量が低下してしまいます。



9月23日(土)は【秋分の日】

秋分の日「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」日として、国民の祝日となっています。秋分の日には墓参りなど先祖供養の慣習があり、その時のお供え物の定番がおはぎです。あんに使われる小豆(あずき)は秋が旬の食べ物です。小豆の粒と萩の花の形が似ていることから「萩の餅」と呼ばれ、後に「おはぎ」に変わったといわれています。