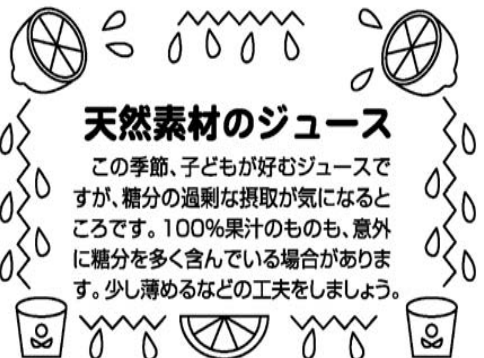


### こどもの食事だより

梅雨が明け、日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが元気にいっぱい遊んでいます。古くは、万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますので、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。




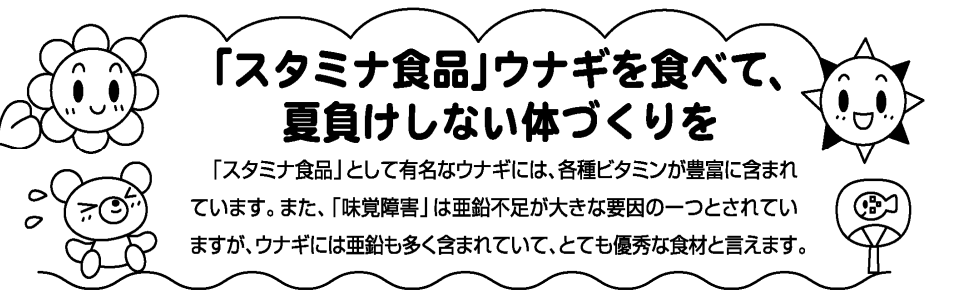
**天然素材のジュース**  
この季節、子どもが好むジュースですが、糖分の過剰な摂取が気になるところです。100%果汁のものも、意外に糖分を多く含んでいる場合があります。少し薄めるなどの工夫をしましょう。



**便秘・下痢に注意**  
ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりとってください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。

**七夕に小麦粉の麺**


もともとお盆の風習で、精霊棚とその棚に安置する幡を旧暦7月7日の夕方にこしらえたことから、「七夕」が「たなばた（棚幡）」と呼ばれるようになったといわれています。中国からアジア諸国に広まった行事で、麦の収穫祝いも兼ねており、日本の一部の地域ではそうめんを食べると無病息災で過ごせるといわれ、韓国でも小麦粉の麺を食べる習慣があります。保育園では、7月7日に七夕そうめんをだします。






**「スタミナ食品」ウナギを食べて、夏負けしない体づくりを**


「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材と言えます。


### おいしい夏野菜をたくさん食べよう！


- 


**きゅうり**  
利尿作用・余分な熱をとる・余分な塩分をとる・のどを潤す
- 

**ピーマン**  
血をさらさらにする。ビタミンCやカリウムを多く含む、とうがらしの一変種。
- 

**トマト**  
食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す  
※水分がたくさん含まれています！
- 

**ナス**  
食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す  
※水分がたくさん含まれています！
- 

**レタス**  
余分な熱をとる・血のめぐりをよくする  
化膿や腫れを治める・利尿作用
- 

**スイカ**  
体を冷やす・のどを潤す・利尿作用  
むくみをとる・酒毒をとる
- 

**とうもろこし**  
胃腸の調子を整える  
※たんぱく質がたくさん！