



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から、食事には注意してあげてください。そして、水分補給をこまめにとりましょう。水分補給に適しているのは水、麦茶です。スポーツ飲料や、果汁飲料、炭酸飲料は糖分が多く、緑茶やウーロン茶はカフェインを含むので子どもには向きません。

体を動かすガソリン「炭水化物」

炭水化物＝糖質＋食物繊維のことですが、ここでは食物繊維を除いた糖質について紹介します。炭水化物といえは、ごはんや麺類が代表です。これを「砂糖何個分」として表現することがありますが、これはエネルギーだけの話でくらべるものではありません。構造や吸収の仕方、血糖値の変動などが違います。糖質オフかはやっていますが、体を動かすための大切なガソリンとして、安定した糖質の摂取は必要です。炭水化物も適量をとることが望ましいですね。

栄養満点！枝豆

夏の風物詩ともいえる「枝豆」は、大豆が熟する前の未熟果です。枝豆専用の品種も生まれ、今では400種類以上にもなっています。畑の肉と呼ばれるほど良質なたんぱく質を含む大豆と同様、たんぱく質はもちろん、糖質、脂質、ビタミンB1・B2、カルシウムも豊富で、大豆にはないビタミンCまでたっぷり含んでいます。食物繊維を含み、腸をきれいにしてくれる効果も。葉酸も多く、体の成長促進や貧血の予防にもなります。



プールです!!

そろそろプールが始まります。体力の消耗が激しい運動ですから、朝食は必ずとらせてください。バナナなどは、消化も早く運動前に摂取すると効果的な食品です。人間はプールで泳いでいる最中も汗をかき続けています。水筒の中身を多めに持たせてください。

土用の丑の日になぜうなぎ?

夏の土用の頃は暑さが厳しく、夏バテしやすい時期です。昔からこの時期には「精のつく物」を食べる習慣があり、「土用しじみ」「土用餅」「土用卵」などと呼ばれる物を食べる習慣がありました。「うなぎ」もその一つですが、江戸時代に平賀源内が、夏場に売れないうなぎ屋さんを相談され「本日、土用の丑の日」と貼り紙をしたところ大繁盛したことが、うなぎを食べる習慣のきっかけといわれています。

今年7月20にちです!!



さくべい 索餅 っていますか??

ささ竹に御願い事を書いて結ぶ短冊や、織姫と彦星が年に一度会える伝説でおなじみの「七夕」。この日は、もともと病よけとして索餅という小麦粉と米粉を混ぜて作った菓子を食べる習慣がありました。これが、そうめんの原型という説もあります。そうめんを食べるという由来はさまざまですが、平安時代の法令集「延喜式(えんぎしき)」にはすでに記されているそうです。平安時代から続く食文化ですので、伝統を大切に守っていきたいですね。

