

# きゅうしよく 2020年 8月号

## だより

暑い夏がやってきました!暑さでバテないように、  
体調を万全にして楽しい夏をお過ごしください!

### やさいの日

8月31日はや(8)・さ(3)・い(1)で、「やさいの日」です。消費者に野菜の栄養価やおいしさを再認識してもらうために1983年に制定されました。暑い日が続くと、食欲不振になりやすく、体調を崩しがちです。夏が旬の野菜は、生で食べられる野菜が多いことから、手軽に食べられ、加熱調理による栄養価の損失が少ないのが魅力です。水分やビタミン、ミネラルが不足しないように旬の野菜を食べて、元気いっぱい夏を乗り切りましょう!

### 夏に美味しい野菜



### 熱中症

熱中症は、気温の上昇や直射日光を長時間浴びる、湿度が高い、風通しが悪いなどの環境で起こりやすくなります。このような環境で体温が上がると、体から熱を逃がすことができず、体温調整ができないため、熱中症になる可能性が高くなります。体温を調整するための発汗能力が十分に発達していない幼児は、特に注意が必要です。

### 小児の熱中症を防ぐポイント

- ① 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう  
顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には要注意。涼しい環境下で十分な休息を与えましょう
- ② 適切な飲水行動を学習させましょう  
喉の渇きに応じて適度な飲水ができる(自由飲水)能力を磨きましょう
- ③ 日頃から暑さに慣れさせましょう  
日頃から適度に外遊びをし、暑さに体が順応できるようにしましょう
- ④ 服装を選びましょう  
保護者や指導者は熱を逃がしやすい服装を選び、環境に応じて衣服の着脱を適切に指導しましょう



参考：環境省 熱中症環境保健マニュアル 2018

### キッズチャレンジクイズ

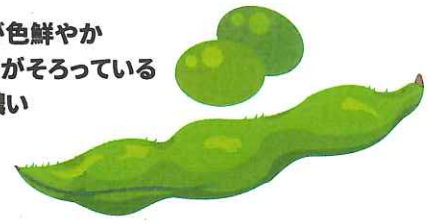
ぬかづけの「ぬか」は、なにからとれるでしょう?



## きせつの食べ物探偵団♪「えだまめ」

### 選び方

- ・さやの緑が鮮やか
- ・豆の大きさがそろっている
- ・うぶ毛が濃い



### \*栄養価\*

ビタミン B<sub>1</sub> (糖質をエネルギーに変えるのを助ける)  
ビタミン C (皮膚や粘膜の健康維持)

### \*豆知識\*

えだまめは成長途中の大豆です。  
えだまめを追熟させるとだんだんと黄色くなり、大豆へと成長していきます。

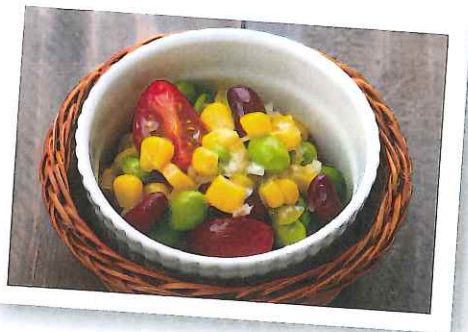
## つくろう食べようお料理大好き!

### きせつの食べ物で料理 お豆サラダ

#### 材料:2人分

枝豆	50g	オリーブオイル	12g(大さじ1)
金時豆(水煮)	25g	レモン汁	15ml(大さじ1)
コーン(缶)	50g	砂糖	3g(小さじ1)
タマネギ	20g(1/8個)	塩	少々
プチトマト	60g(6個)	胡椒(黒)	少々

材料A



#### 作り方

- ① 枝豆は熱湯で3分ほど茹で、サヤから出しておく
- ② 金時豆とコーンは、水気を切っておく
- ③ タマネギはみじん切りにし、水にさらし、水気を切る。プチトマトはくし切りにする
- ④ ボウルに【材料A】と他の食材を全て入れ、混ぜ合わせ、10分くらいおいて味をなじませる

### 子どもたちに人気のおやつ ゴマラスク

#### 材料:2人分

ゴマ(黒)	9g(大さじ1)
ゴマ(白)	9g(大さじ1)
生クリーム	15g(大さじ1)
黒砂糖(粉末)	10g(大さじ1)
食パン(8枚切り)	45g(1枚)

#### 作り方

- ① 【材料A】をボウルに入れて混ぜる
- ② 食パンを角から角へ対角線上に4等分に切り、500Wの電子レンジで1分30秒~2分ほど加熱し水分を飛ばす
- ③ ②の食パンに①をぬり、トースターに入れ、少し色づくまで焼く

