

きゅうしょくだより

2020年 8月号

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で魅力です。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、元気いっぱいに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

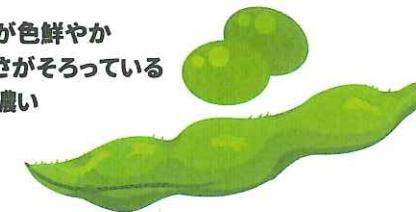
ぬかづけの「ぬか」は、なにからとれるでしょう？



きせつの食べ物探偵団♪「えだまめ」

選び方

- ・さやの緑が色鮮やか
- ・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B₁（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。



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



作り方

- 枝豆は熱湯で3分ほど茹で、サヤから出しておく
- 金時豆とコーンは、水気を切っておく
- 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
- ボウルに【材料A】と他の食材を入れ、混ぜ合わせ、10分くらいおいて味をなじませる

ゴマラスク

材料: 2人分

材料 A	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

- 【材料A】をボウルに入れて混ぜる
- 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
- 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