



♪実籾保育園♪

スムーズな消化吸収で夏バテ予防

夏バテしないために欠かせないスムーズな「消化吸収」の5つのポイントを紹介しましょう。1. よくかんで食べる(消化を助けます)。2. 生活リズムを崩さない(崩れると胃腸の働きが悪くなります)。3. 冷たい物を控える(冷たい物は消化吸収を鈍らせます)。4. 麺類に偏らない(夏に食べやすいですが、よくかまないと、消化に影響します)。5. お菓子やジュースを控える(ビタミン・ミネラルを消費してしまいます)。ひと工夫で、元気に夏を過ごしましょう!

おいしい夏野菜! トマト

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養たっぷりのトマト。ビタミンA、ビタミンC、カリウム、食物繊維などをバランスよく含んでいます。トマトの赤い色は「リコピン」という成分で、最近では、さまざまな生活習慣病の原因となる活性酸素を抑える「抗酸化作用」があるといわれ、世界中で研究が行われています。太陽をたっぷり浴びた夏のトマトは、生でも、炒めても、煮込んでもおいしいですよ。

バナナヨーグルトアイスはいかが?

アイスクリームを使わない、手作りのヘルシーアイスです。

【材料】完熟バナナ2本、プレーンヨーグルト100g、はちみつまたは砂糖大さじ2(好みで調整)

【作り方】保存袋に材料を全部入れて、押して潰し、混ぜます。そのまま冷凍庫で凍らせてできあがり。フードプロセッサーにかけると、より滑らかになります。食べるときは、半解凍にすると食べやすいです。

ビタミンCについて

アスコルビン酸とも呼ばれるビタミンCは、水溶性のビタミンで、野菜や果物など食品の他、添加物として使われたり、予防薬や治療薬としても用いられています。人は体内でビタミンCを生成できないため、食品からとる必要があります。ビタミンCには主に、1. 抗酸化作用、2. コラーゲンの生成、3. 免疫力の向上、4. 鉄やカルシウムの吸収率を高めるなどの働きがあります。普段から、ビタミンCを含む野菜や果物をとり入れ

精霊馬(お盆・盂蘭盆会)

かつては旧暦の7月に行われていましたが、現在は新暦の8月に行う地域が多いようです。お盆は、帰って来るご先祖様のおもてなしをするしきりがあります。そのなかの1つが、盆棚に飾る精霊馬です。割り箸を刺したきゅうりとなすのようですが、これは「きゅうりの馬」に乗って早く帰って来られるように、また「なすの牛」でゆっくり帰ってほしい、という願いを込めた習慣です。

保護者のお悩み Q&A

Q、冷たい飲み物を好みますが、暑いうちはよいですか?

A、冷たい飲み物は熱中症対策になるのでよいのですが、飲みすぎは体を冷やし、血流が悪くなるため、食欲減退やだるさにつながり、かえって体力が低下してしまいます。常温の水や、スープなどで食事から水分をとることもできます。無理強いしない範囲で冷たい飲み物以外からも水分をとりましょう。