



## ♪実習保育園♪

**ネバネバがおいしい！旬の食材 オクラ**

断面の星形が目を楽しませ、ネバネバが特徴のオクラ。粘りのもとには主にペクチンとムチンで、ペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制する働き、ムチンは胃の粘膜を保護したりたんぱく質の消化吸収を助けたりする働きがあります。他にもカリウム、βカロテン、カルシウムなどを含む、夏バテ防止に効果的な食材です。ごま和えやスープだけでなく、肉巻きにして甘辛く焼いたり、ちくわにさして天ぷらにしたりしてもおいしいです。花もきれいなので、プランターで栽培してみるのも楽しいですよ。

**熱中症予防に効く食べ物**

暑い夏場はこまめな水分補給の他、普段から熱中症予防のための栄養素の摂取を心がけましょう。

- カリウム(バナナ、じゃがいも、ほうれんそうなど)  
...カリウムが不足すると細胞内に脱水症状を引き起こします。日常的にとることで熱中症にかかったときの回復力を高めることが可能になります。
- ビタミンB1(豚肉、うなぎ、のり、乾燥大豆など)  
...食欲不振解消と倦怠感を少なくする働きがあります。
- クエン酸(レモン、グレープフルーツ、梅干しなど)  
...疲労回復に効果を発揮します。

**おやつにはどんな物がよい？**

幼児期は一度に食べられる量が少なかったり、食べむらが多かったりと、3回の食事だけでは必要な栄養を摂取しきれません。そのため、おやつ=お菓子ではなく、足りない栄養と水分を補う食事の一部と考えましょう。果物、ヨーグルトやチーズ、小魚やごまを混ぜたミニおにぎり、野菜たっぷりのお好み焼き、じゃがいもやさつまいものお焼きなどを、麦茶や牛乳と組み合わせましょう。市販品でも、甘味・塩味・油・添加物を控え、自然に近い物がよいですね。

**子どもの肥満を防ぐには？**

子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、将来、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になる可能性も高くなります。肥満の原因には、生活リズムと睡眠が大きく関わっているといわれています。家族みんなで太らない環境作りをしていきましょう。

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| OK習慣          | NG習慣                 |
| ○早寝・早起き・朝ごはん  | ○ジュースやお菓子を常備         |
| ○よくかんでゆっくり食べる | ○ファストフードやインスタント食品の多用 |

**鉄分の役割と上手なとり方**

鉄分は、赤血球のヘモグロビンの主な構成成分です。ヘモグロビンは酸素を体の隅々へ運ぶ役割があるため、鉄分が不足すると体が酸素不足の状態になり、顔色が悪い、めまい、息切れ、頭痛、疲れやすい、注意力の低下といった症状が出ます。食品の鉄分にはヘム鉄(レバー・赤身肉・かつおなど)と非ヘム鉄(大豆製品・きくらげ・小松菜など)の2種類あり、非ヘム鉄は吸収率が低いので、ビタミンCや動物性たんぱく質とあわせてとると吸収率がアップします。

**汗をかいたら、栄養補給！ 手作りドリンクの作り方**

短時間に大量の汗をかくと、汗といっしょにナトリウムやカリウムも流れ出てしまいます。それを補うために水分と塩分を補給しますが、ここに糖分を加えることで吸収がよくなります。

【材料】水1L、塩小さじ1/3、砂糖大さじ3、レモン汁大さじ2

【作り方】材料をペットボトルなどに入れてよく混ぜ、溶けたら完成。レモン汁はお好みで量を加減したり、グレープフルーツ果汁に替えてもよいです。