

毎日、暑い日が続いていますね。暑さや水分のとりすぎで、子どもの食欲が減退しがちになると、夏バテが心配になります。色鮮やかな旬の野菜「ゴーヤー、きゅうり、とまと、ナス、オクラ」などを取り入れて、食事や水分補給を工夫し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎいませんか

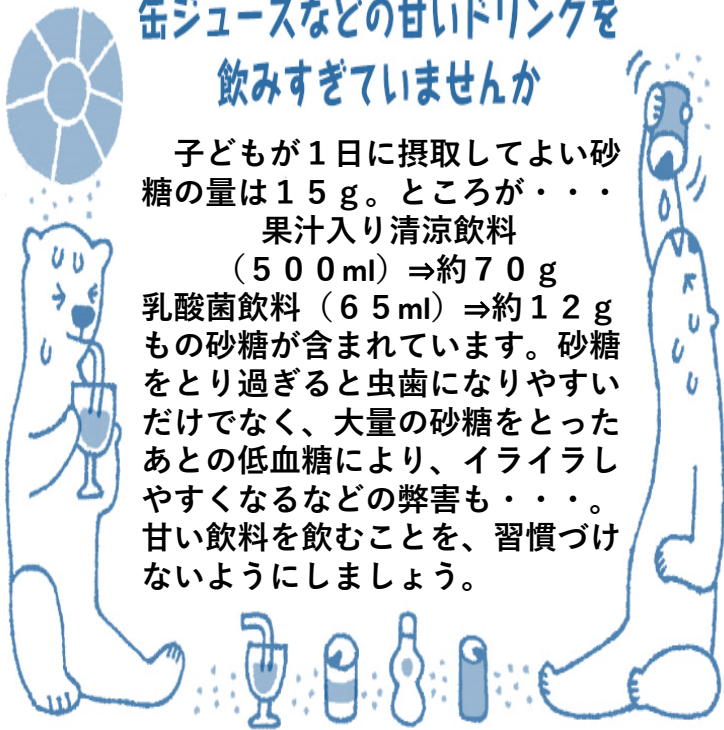
子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが・・・

果汁入り清涼飲料

(500ml) ⇒約70g

乳酸菌飲料(65ml) ⇒約12g

もの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると虫歯になりやすいだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も・・・。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

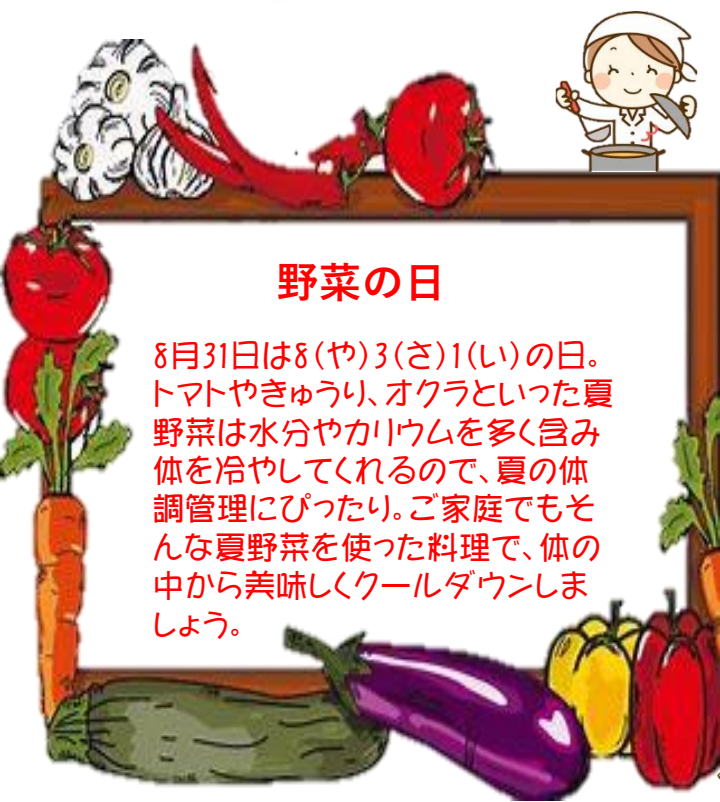


園庭で子ども達といっしょに育てている野菜ですが何か分かりますか(・・?) 「大きくなってねー」と話しかけて水をあげたり、観察したりと成長を楽しみにしています。自分たちで育てた野菜はより美味しく感じるでしょうね。



野菜の日

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含む体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり。ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。



ネバネバ・オクラの秘密

オクラは6～8月が旬の野菜で、収穫前には黄色い花がさきます。オクラの粘り成分である「ムチン」は、消化を助けて胃の調子を整えます。オクラを買うときは、産毛がびっしり生えていて、角のはっきりした物を選ぶとよいでしょう。産毛は、塩をふりかけて板ずりをすることで口当たりがよくなります。切り口がかわいいお星さまの形になっていることや、切ると納豆のようにネバネバするのを子どもといっしょに見て楽しんでよいですね。

