



# モグモグだより

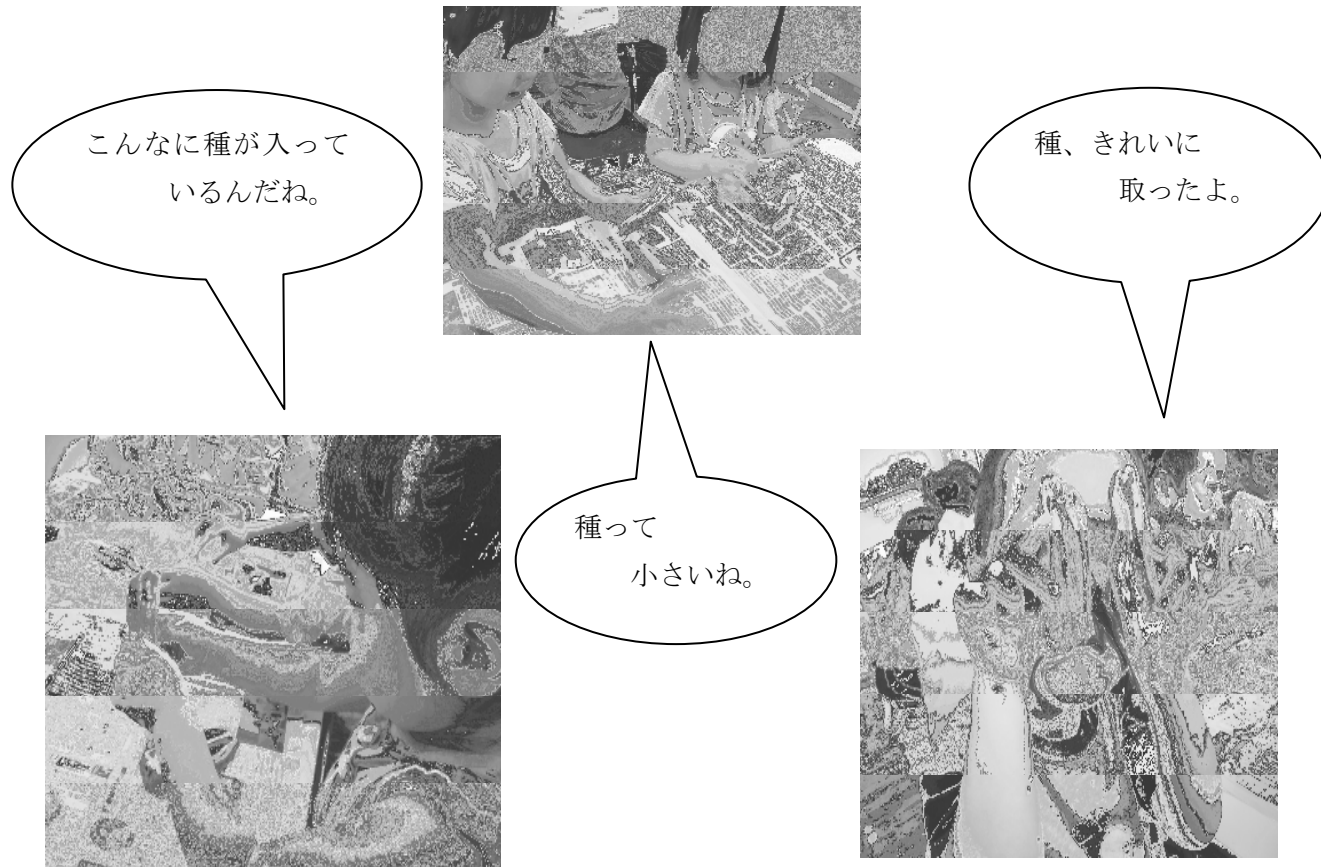
至誠会保育園  
平成22年7月23日発行  
No.12 栄養士 小澤

## 元気に過ごそう暑い夏

暑い夏の到来です。急に暑くなると食欲が落ちたり、体調をくずしたりしやすくなります。食欲が落ちると夏バテや夏風邪を引き起こしやすくなってしまいますので、ビタミンやミネラルなど、身体を健やかに保つ栄養素が豊富に含まれる夏野菜を食事にうまく取り入れてみてください。また、夏祭りやプール、レジャーなど子どもの関心をひくイベントが多い季節です。夜更かしなどはしないように体調管理に気をつけて、ご家族で楽しい夏の思い出を作ってください。

## もぐもぐアルバム

7月15日(木)にゆり組にピーマンの種を取ってもらいました。子どもたちに『この野菜は何ですか?』と質問すると『ピーマン!!!』、『みんなピーマンは好き?』と質問すると『大好き!!!』とピーマンの苦手な子どもも元気に答えて、上手に種を取ってくれました。ピーマンと赤ピーマンの匂いの違いや、ピーマンから赤ピーマンになる過程を説明すると、どの子も真剣に話を聞いてくれました。



## 「汗は健康のバロメーター」

気温も上昇し蒸し暑く、汗をたくさんかく毎日が続きます。汗をかくのは、単に水分を体外に排出しているだけではなく、体内の温度を一定に保つという重要な役割があります。発汗による体温調節は人間にしか備わっていません。単なる排出ではない汗の役割を見直して、汗の大切さを知ってもらえたらと思います。

①体温調節をします。

皮膚の水分(汗)が空気中に蒸発する際に熱の放散をとまいません。

②体内の水分量を調節します。

体内の水分は尿や汗となって排出されます。減った分の水分は飲み物や食事などから補給します。

③疲労の原因になる物質を排出します。

④自律神経のバランスを整えます。

⑤肌を保護します。

汗と一緒に分泌される皮脂が皮膚の表面を守ります。

汗をかかないでいると、汗腺の機能はどんどん低下していき、汗をかきにくくなってしまいます。上手に汗がかけなければ、発熱したり、外気温が高いところにいるときなど、いざという時の体温調節がうまくできなくなります。水分補給を十分にして、熱中症に気をつけながら、たくさん遊び汗をかいて、この夏を元気に過ごしたいですね。



## 夏の食材



一年中出回っているピーマンですが、夏を代表する食材です。とうがらしの仲間、品種改良によって辛味をなくし、大型にしたもので、ビタミンC・E、カロテンなどのたくさんの栄養が含まれています。ピーマンに含まれているビタミンCは加熱しても損失しにくいので加熱調理に適しています。皮にハリとツヤがあり、ヘタのまわりに傷みがないものを選ぶと良いと言われています。赤ピーマンは緑ピーマンを完熟させたもので、独特の青臭さが減り、甘みが増しています。

※給食だよりは4月・7月・10月・1月の20日前後に発行する予定です。