



# ぱくぱく通信7月号 中木場保育園



いよいよ夏の到来です。元気に遊ぶ子供達に負けないうらい、保育園の畑の野菜もぐんぐん成長しています。旬の野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。色鮮やかな野菜を沢山食べて暑い夏を乗り切りましょう。



## ◆◆夏野菜を食べよう!!◆◆

### トマト

夏の体力回復には効果的なクエン酸やビタミンC豊富です。血圧を低下させたり、イライラを鎮める作用があります。また、鮮やかな赤色はリコピンという色素によるもので、体内に生成する有害な活性酸素の働きをおさえ、がん予防に効果的です。

### 枝豆

大豆の未熟な実を収穫したもので、ビタミン B、C が豊富なおつまみにぴったりの夏野菜です。さやが密集して豆が丸くふくらんでいて、さやに産毛があり濃い緑色のものを選ぶと美味しいです。

### なす

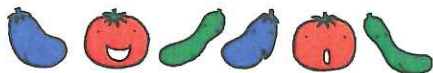
体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。灰汁があるので切ったらすぐ水につけて変色を防ぎます。焼きなす、田楽、炒め物、揚げ物、漬物など、特に油との相性は抜群です。

### にがうり(ゴーヤ)

ビタミンCが豊富で、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果的です。ゴーヤ独特の苦味は、とても体に良く胃腸の粘膜を保護したり食欲増進に効果があるそうです。油との相性が良く夏バテしやすい時期に栄養をとるには適した食材です。

### ピーマン

ビタミンが豊富で美容に気を付けたい人に最適です。疲労回復が高く整腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒め物、肉詰めなどいろんな料理に合います。



### スイカ

夏の代名詞ともいえるスイカですが栄養もいっぱいです。ビタミンやミネラル、食物繊維などがバランスよく含まれています。また体を冷やし、利尿作用・むくみに効果的です。買う時は色つやが良く縞模様のはっきりしているものを選ぶのがコツです。

## ★★清涼飲料に気をつけて★★

コンビニやスーパーなどでお手軽に買えるジュースなどの清涼飲料水は甘くて美味しいため、普段の水分補給として飲まれている方も多いのではないのでしょうか？しかし、炭酸飲料や缶コーヒーなど驚くほどの糖分が入っており、飲み過ぎには注意する必要があります。

### 清涼飲料水に含まれる糖分の量

- コココーラ(500ml) → 52g
- なっちゃん(500ml) → 43.5g
- カルピスウォーター(500ml) → 66g
- レモンウォーター(500ml) → 29g
- スポーツドリンク(500ml) → 20g
- 缶コーヒー(甘)(190ml) → 13g

水分補給は  
お茶か水を  
飲もう!!

毎日三食しっかり食事をとっている人は、甘いものを飲んだり食べたりしなくても糖分が不足することはありません。乳児期から幼児期は味覚の形成期です。甘味の摂りすぎは味覚の発達を妨げます。のどが渇いた時は、お茶か水を飲ませましょう。