



石原かがやきこども園 管理栄養士 水野路子

虫の鳴き声もせみから鈴虫に変わる今日この頃。

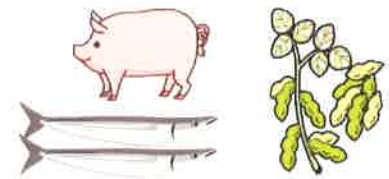
実りの秋の到来です！秋といったら“食欲の秋”。夏野菜のような派手さはありませんが、おいしい食材がたくさん旬を迎えます。夏に少し下降気味だった食欲を取り戻せるように、9月の献立は、旬の野菜やきのこをふんだんに使用していきたいと思います。

★残暑をのりきる食事のコツ★

暑い夏は過ぎましたが、まだまだ暑い日が続きます。この時期は夏の疲れが出やすく、体がだるくなりがちです。体力を回復するための「質」の食事をこころがけましょう。

良質のたんぱく質&ビタミンB群を！！

この時期は特に、体を作るたんぱく質と体内の代謝を良くするビタミンB群が大切です。豚肉、青みの魚、大豆、枝豆などをたくさん食べましょう。



水分補給のポイント

夏は汗をかくことによって、みなさんが思っている以上のたくさんの水分が失われてしまいます。熱中症や夏バテにならないためにもこまめな水分補給を行っていきましょう。

効果的な水分補給のタイミング

朝起きたとき

入浴の前後

外出・運動の前後

寝る前



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう！

基本的には水かお茶でいいのですが、外遊びなどでたくさん汗をかいたときにはスポーツ飲料などの塩分・糖分が含まれているものが適しています。

※ とうもろこしの豆知識 ※

とうもろこし1本には約400~1000粒の実がなっているといわれています。

とうもろこしは炭水化物が主成分ですが、リノール酸、ビタミンE、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、を多く含み、栄養のバランスがとてもいい食品です。

- ◆リノール酸・・・血中コレステロールを低下させ、血圧を下げたり、動脈硬化を予防
- ◆ビタミンE・・・高い抗酸化作用があり、疲労回復、冷え性、肩こり、更年期障害
- ◆食物繊維・・・便秘効果

今が旬！！とうもろこしを食べて暑い夏を乗り切りましょう！

