



# パクパクだより

2019  
7月

明原保育園



7月7日は七夕です。五色の短冊に願い事を書いて、七夕飾りとともに笹の葉につるし、星に祈る習慣が古くから各地で行われています。

夏の訪れを感じる七夕の夜、お子さんたちと一緒に夜空を見上げ、星に願いを捧げてみてはいかがでしょうか？

## しっかり食べて、夏バテ防止！

暑さによる疲れや、エアコンの効いた部屋で長時間過ごすことによる身体のだるさなど、体調不良を感じることはないですか？お子さんは、自分の体調をうまく言葉で表現することが難しい場合もあるので、体調が優れないことを言葉ではないかたちで訴えることもあります。少しのことで泣けてしまったり、お昼寝以外の時間に眠くなってしまったりすることもあるかもしれません。

暑い夏を元気に乗り越えるためには、しっかり食べることで、そして十分な睡眠をとることが大切です。

今月のパクパクだよりは、この時期、積極的にとりたい栄養素のお話です。

### ビタミンB1

ビタミン B1 は豚肉や大豆に多く含まれています。豚肉は部位によってビタミン B1 の含有量がことなります。赤身のものを選ぶと良いでしょう。

### ビタミンB2

ビタミン B2 は、納豆、牛乳、卵に多く含まれています。納豆はほうれん草やもやしなどの野菜や、刻んだチーズを和え物にすると、さらに栄養がとれます。

### クエン酸

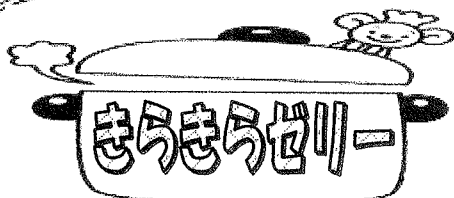


クエン酸は酢、梅干し、レモン、グレープフルーツなど酸味のあるものに多く含まれています。

酢を使った料理は、苦手なお子さんが多いですが、酢の物はコーンやツナを使用したり、彩りなどに配慮することで、食べ易くなります。お子さんの好む食材と組み合わせると、酸味のある料理もおいしく食べられると思います。

食欲が落ちる夏は、冷たい麺類が好まれますが、炭水化物だけでは身体のなかで食べ物がエネルギーに変わらず、乳酸と脂肪に変わります。乳酸は疲労の原因となる物質です。

食べたものを効率よくエネルギーに変えるためにはビタミン B1 やビタミン B2、クエン酸をとるといいです。



《4人分の分量と切り方》

|         |       |
|---------|-------|
| 粉寒天     | 1.6g  |
| 水       | 140cc |
| さとう     | 20g   |
| りんごジュース | 120cc |
| 白桃缶     | 40g   |
| 黄桃缶     | 40g   |

※幼児の分量です。

- 鍋に寒天と水を加え、火にかけて沸騰させ、寒天をよく溶かす。
- 砂糖を加えて、溶かしながら火を加え、再び沸騰したら火をとめる。
- りんごジュースを加えて混ぜる。
- 刻んだ白桃と黄桃を加えて型に流し入れ、冷やし固める。

\*寒天はしっかりと煮溶かすことで固まります。

\*白桃と黄桃は細かく刻み、星に見立てると季節感ができます。

この時期、いろいろな場所で短冊を見かけます。願い事は様々ですが、小さな子の願い事はどれもかわいらしく、心が和みます。

七夕の夜は曇り空のことが多いように思うので、今年は晴れてくれるとうれしいです。私も家族で夜空を見上げてみようと思います。

