



梅雨の晴れ間からは、真夏を思わせる太陽が輝いています。夏は子どもと一緒にアクティブな思い出をたくさん作ることができる季節です。特に幼児期の触れる・見る・匂いをかぐなどといった体験は、大きな財産となります。ときには五感をとぎすます経験を親子で試してみたいか？日々の忙しさに追われがちな大人にとっても、貴重な時間になるはず。ただこの季節、熱中症には気をつけて！汗で失われた水分・ミネラルをこまめに補給するよう、心がけてください。

平成26年 7月
食育通信
清水台幼稚園

できることたくさん見つけよう！

幼児期後半は料理に関心をもち始める時期です。調理は食材を切ったり、匂いをかいだり、味見をしたりと五感を働かせますね。調理経験を積むうちに五感が鍛えられていくんです。また、火加減をコントロールすることで知性やバランス感覚が磨かれ、食材を自分の手で扱うことで食べ物を慈しむ心が育まれます。「まだムリ」「ケガが心配」とお手伝いの機会を奪っていませんか？お手伝いは大人がその機会をつくり、プロデュースすることが大切です。ぎこちない手つきの一生懸命を、時には手助けしながらしっかり見守ってあげてください。



できあがった料理は、みんなで一緒に

楽しくおいしく食べましょう★

7月の薬膳料理



- ・とうもろこしごはん
- ・オクラと油揚げのみそ汁
- ・鶏と春雨(緑豆)と千切り野菜の香味ソース和え
- ・スイカ

夏は心臓を中心とする血液循環や、自律神経をつかさどる「心」が影響を受けやすい季節です。体が体温を下げようと汗をかきますね。発汗は体にたまっている老廃物を出して新陳代謝を促してくれますが、同時に元気の素である“気”も出てしまうのです。やる気が出ない・だるいなど夏バテの症状が出てくるのもそのためです。「心」によい食材、緑豆・スイカ・小豆・卵・牛乳などを食べ、冬瓜・とうもろこし・小豆・スイカ・胡瓜・茄子で湿を追い出し、トマト・豆腐・オリーブオイル・レモンで必要な水分をキープして夏を乗り切りましょう。夏野菜にはいずれかの効果を持つものが多く、そのほとんどが「涼性」なので、これらの力を借りて体の中から涼しくしましょう。

旬①【モロヘイヤ】

エジプトなどの中東地域では昔から食べられていたモロヘイヤ。緑黄色野菜の中では1番高い栄養価を誇ります。ビタミン、ミネラルの含有量は法蓮草や人参を圧倒するほど多く、とりわけビタミンA・B1・B2・C、カルシウムを多く含みます。疲れやすく体調を崩しがちな夏場、モロヘイヤを食べると、多量に含まれるビタミンB1やB2が糖質・脂質のエネルギーへの変換をうまくしてくれ、疲労回復効果が得られます。また、ビタミンA・Cがカゼをひきにくくし、カルシウムが骨を強くします。

旬②【トマト】

トマトはカロテン、ビタミンC・B群を含み、カゼなどの感染症を予防します。カリウムも多く含まれているため、血液中の塩分を排出し、高血圧や夏バテに効果的です。注目すべき成分はリコピン。リコピンはカロテンの仲間、抗酸化作用が強く、ガンを予防します。また、紫外線のダメージから皮膚を守る働きもあるので、夏の料理やおやつに最適です。ミニトマトのほうがカロテン・ビタミンC・リコピンがより豊富なので、彩りやアクセントとして上手に利用しましょう。

作ってみよう！

見た目も涼しく☆
“ぷるぷるゼリー”
夏バテで食欲のないときでもOK!!
のどごしのよさがポイント(*^^)v

材料(子ども2人分)

作り方

- | | | |
|---------|----------|------------------------------------------|
| バナナ | 1/2本 | ① 粉ゼラチンは熱湯で溶かしておく |
| レモン汁 | 小さじ2 | ② バナナはフォークの背などでつぶし、レモン汁をかけておく。黄桃は5mm角に切る |
| 黄桃(缶詰) | 1切れ(50g) | ③ 鍋にAを入れて弱火で温め、①を加える。②を加えてよく混ぜ、火を止める |
| 粉ゼラチン | 5g | ④ 粗熱をとった③を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める |
| 熱湯 | 1/4cup | |
| A)黄桃の缶汁 | 1/2cup | |
| A)水 | 1/2cup | |

