

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 小蔵 麗奈
阪本 小桃

No.2

◆旬の果物で暑さに負けない体をつくろう◆

梅雨入りを迎える6月は湿度や気温が高くなり始め、体調を崩しやすい季節です。子どもたちは大人より汗をかきやすく、気づかないうちに水分やミネラルが不足しやすくなります。また、じめじめした気候や気温差により「食欲が落ちる」「疲れやすい」などの様子が見られることもあります。そんな時期におすすめしたいのが、“旬の果物”や“身近な果物”を取り入れることです。果物には水分やビタミン、ミネラルが含まれており、暑さに負けない体づくりを助けてくれます。自然な甘みがあり、食欲が落ちやすい時期のおやつにもぴったりです。

◆果物から期待できる効果



◎水分補給になる

果物には水分が多く含まれているため、汗で失われた水分補給にも役立ちます。特にオレンジやメロンなどは、水分を多く含んでいます。

◎ビタミンで体調管理

果物に含まれるビタミンCやカリウムは、体調を整える働きがあります。暑さや疲れで食欲が落ちやすい時期にもおすすめです。

◎食育につながる

「どんな味かな?」「何色かな?」と会話をしながら食べることで、食べ物への興味や関心を育てることもつながります。



【オレンジ】 ビタミンCが豊富で、さっぱりと食べやすい。 水分補給にも◎	【バナナ】 エネルギー源になりやすく、朝ごはんやおやつにも ぴったり
【りんご】 食物繊維を含み、加熱するとさらに食べ やすくなる。すりおろしやコンポートも◎	【メロン】 水分やカリウムが含まれている。 暑い時期の体調管理に役立つ。

暑さに負けないよう、夏にピッタリな保育園のおやつレシピをご紹介します。
お家でも試してみてください。

*** オレンジゼリー ***

＜＜材料＞＞ 5つ分

水 200ml
寒天 4g
砂糖 50g
オレンジジュース 400ml

【作り方】

- ①鍋に水、寒天、砂糖を入れて火にかける。かき混ぜながら約2分間しっかりと沸騰させて溶かす。
- ②火を止めて、オレンジジュースを加えて混ぜ合わせる。
- ③素早くコップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成。