

8月 栄養だより



千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

真夏の日差しがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、こまめな水分補給、十分な睡眠をとりましょう。まだまだ暑い日が続きますが、朝ご飯をしっかり食べ、夏を乗り切りましょう。

脱水を防ぐために・・・



室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。とくに入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。入浴後、就寝前に水分補給をして脱水を予防しましょう。

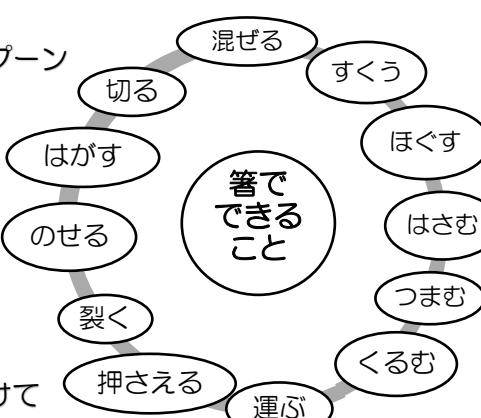
8月4日は箸の日^{ハシ}

ナイフ・フォーク・スプーンはそれぞれ、切る・刺す・すくうの役割があります。しかし箸には12の役割があります。

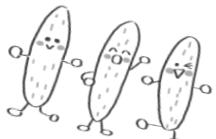
多様な使い方を身に付けて食事を楽しみましょう

自分でボタン掛けができるなど手首の回転が出来るようになり、スプーンやフォークを「親指」「人差し指」「中指」でつまむように持つ『3点持ち』が出来たら、徐々に試してみるのはいかがでしょうか。

すぐに上手にできなくても、励ましたり褒めたりしながら楽しい雰囲気の中で行えるといいですね。



～夏野菜の紹介～



きゅうり

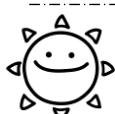
成分の約95%が水分で、カリウムが比較的多く含まれています。カリウムには利尿作用があるので、むくみの改善が期待できます。ぬか漬けにすると、ビタミンB1が増加し、乳酸菌の働きも加わるので疲労回復の助けにもなります。

《選び方》

太さが均一で、切り口がみずみずしいもの。持ってみてずっしりと重みがあり、色つやのよいものを選びましょう。イボのある品種の場合は、イボがチクチクするぐらい尖っているものが新鮮です。

《保存方法》

低温と乾燥が苦手なので、早めに食べるのが基本ですが、保存する場合には、ビニール袋に入れて野菜室で保存がおすすめです。



《箸の持ち方》



薬指と親指の根本で、1本の箸を持ちます。(しっかりと固定する。)

上の箸を親指、人差し指、中指の3本で持ります。

中指と人差し指で、上の箸だけを動かし、箸を開いたり閉じたりして物をつかみます。

千代田区は環境モデル都市に選定されています。

CO2排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力を願っています。

