



# きゅうしょくだより 夏号

毎日暑い日が続いていますね。つい冷たいものを食べたり飲んだりしすぎたり、冷房をかけた室内と外との温度差などで夏バテしやすくなります。栄養をしっかりととり、早寝・早起きで生活リズムを整えて、夏バテを予防しましょう！

## 夏野菜でたのしい食育♪

子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味・関心を持つきっかけになります。今が旬の夏野菜は色鮮やかで扱いやすいものも多く、子どもたちが楽しくお手伝いをするのにぴったりの食材です。保育園では、らいおん組さんときりん組さんが、おやつに出すトウモロコシの皮むきをお手伝いしてくれました。ぜひお家でもお手伝いを通して、夏野菜の触感や色、香りを楽しんでみてください♪



## 水分補給と与え方について

夏場は、普段よりも水分補給をこまめにおこなう必要があります。子どもに与える水分は、水やお茶などの糖分のないものを中心にしましょう。どうしても清涼飲料水を飲みたいときは、量を決めて与えましょう。

**チェックしてみよう！！**

- 水がわりにしていない。
- スポーツドリンクのとりすぎに注意している。
- おやつには牛乳や麦茶をそえている。
- 外出時には水筒を持ち歩いている。
- コップにとり分けて飲んでいる。
- 飲み物を冷やしすぎしていない。



**いくつチェックがありましたか??**

**チェックが多いほど、上手な水分補給ですよ♪  
夏の水分補給を見直して元気に過ごしましょう！**

## 夏バテしない食事の工夫

夏は暑さで食欲が落ちてくることがあります。夏の食事、こんなことを工夫してみましょう。

### 《ビタミンB<sub>1</sub>を含む食材をとりましょう》

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちになります。食事からビタミンB<sub>1</sub>補給しましょう。

★ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食材・・・豚肉、レバー、枝豆、うなぎ、胚芽米、ごま、にんにく

### 《水分補給を十分に》

水分補給は煮だした麦茶・ほうじ茶や水など甘くないもので！市販のジュースや清涼飲料水は糖分が多いので飲みすぎないように注意しましょう。甘みをとりすぎると食事が食べられなくなり、夏バテの原因になります。

### 《薬味やスパイスで風味をプラス》

★カレー粉の風味で食欲UP！

チャーハンやサラダ、揚げ物の衣などに

★梅肉、レモンしょうゆなどの酸味でさっぱりと冷しゃぶ、冷ややっこ、サラダなどに

★くず粉や片栗粉でとろみをつけてのごとしよくスープや煮物、あんかけなどに

## ☆こんだて紹介☆

お肉も野菜もモリモリ食べられる！

### 「焼き肉サラダ」

《材料（4人分）》

・豚もも薄切り	100g		
・おろししょうが	小さじ1/2	} 漬けだれ	
・おろしにんにく	小さじ1/2		
・しょうゆ	小さじ1		
・砂糖	小さじ1		
・ごま油	適量		
・人参	1/3本	☆しょうゆ	小さじ1
・レタス	1/4玉	☆砂糖	小さじ1/2
・きゅうり	1/2本	☆酢	小さじ1/2
・もやし	1/4袋	☆白いりごま	適量



《作り方》

- ① 人参、きゅうりは千切りに、レタスは1cm角に切る。
- ② 豚肉は一口大に切り、漬けだれに漬けこむ。
- ③ 野菜をサッとゆでる。
- ④ 豚肉をごま油で炒め、野菜と一緒に調味料（☆）であえたらできあがり！

## 夏のおやつ

どんなおやつを食べればいいのか？

暑い日には、ついつい冷たいジュースやアイスクリームなどを食べたくなってしまいますが、甘いものや油分の摂りすぎは、夏バテや肥満の原因につながります。

夏のおやつには、ビタミン、ミネラルを豊富に含むモモ、スイカ、トウモロコシ、枝豆などの季節の果物や野菜がおすすめです。旬の食材を食べる夏を乗り切りましょう！

