

食育だより 8月号



真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続く、夏本番ですね！！
 山や海に出かけたり、花火を見たり、お祭りで盆踊りを踊ったりと、
 夏は楽しいイベントがたくさんありますね♪
 夏ならではの思い出をたくさん作りましょう😊
 熱中症を予防するためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。



食事と生活習慣で夏バテ予防！



夏バテってどんな状態？

夏バテは医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。
 主な自覚症状としては「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質・ビタミン・ミネラルを積極的に取り、夏バテ知らずの丈夫な体作りをしましょう！

- たんぱく質【卵・肉・魚・大豆製品・牛乳】
- ビタミンC【野菜・果物】
- ビタミンB1【豚肉・レバー・枝豆・豆腐】
- ミネラル【海藻・乳製品・夏野菜】

②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。
 喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、こまめな水分補給が大切です。
 おすすめは牛乳！たんぱく質やミネラルなどたくさんの栄養が豊富に含まれています。
 また、成長に必要なカルシウムを補給できると共に水分補給にもGOOD！
 季節に関わらず1日300～400mlの牛乳を飲むとよいとされています。

③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。
 一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようタイマーを設定し、風が直接からだに当たらないように工夫してください。
 頭を冷やし、足元を温める「頭寒足熱」は熟睡しやすくなります。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしているため、汗をかく能力を高めることも夏バテ防止につながります。
 軽く汗ばむ運動は、汗腺を開き汗をかきやすくなります。
 ただ、炎天下での激しい運動は危険なのでやめましょう。



職員おすすめメニュー



保育園での人気メニューです。ぜひ、お家で作ってみてください！！

<ピーマンのツナ和え>

- ・ピーマン 2～3個
- ・人参 1/4本
- ・ツナ缶（水煮でもOK） 1/2缶
- ・砂糖 2g
- ・薄口しょうゆ 2g
- ・酢 2g

●作り方

- 1.ピーマン・人参を茹でる
- 2.水気を切った1をボールに入れる
- 3.油を切ったツナ缶を入れる
- 4.調味料で和えたら、出来上がり♪

★ポイント★

①ピーマンの切り方
 →縦切りは大人向け、横切りは子供向け

②食材の調理方法
 →人参はレンチンでOK
 →ピーマンは茹でましょう！

※茹でることによって苦味成分がお湯に流れ、苦味が和らぎます。

