

梅雨が明け、暑い日が続いています。新陳代謝の激しい子どもたちは、この時期たくさんの汗をかくので、体内の水分と塩分のバランスが崩れ熱中症になりやすいです。熱中症対策として、水分をこまめに摂るようにしましょう。また、暑さから口あたりの良い冷たいジュースやアイスばかり食べていると、食事に影響を与えがちになってしまいます。水分補給やおやつの量やあげる際には十分に注意し、朝・昼・夕の3食しっかり食事を摂るように心掛けるといいですね。今月のテーマは夏バテに効く食事についてです。



夏バテ予防の食事



★夏バテとは・・・

夏の暑さに体が対応出来ず、めまいやだるさ等のいろいろな不快症状が現れる事です。汗とともに体に必要なミネラルが排泄されたり、室内と戸外に行き来による温度差に身体の体温調節機能が適応出来ない事などが原因となっています。

★夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

①たんぱく質

卵、肉、魚、大豆、牛乳など

③ビタミンB1

豚肉、レバー、豆腐など

②ビタミンC

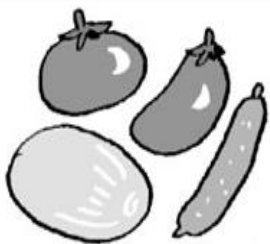
野菜、果物など

④ミネラル

海藻、乳製品、レバーなど

★夏バテ時の調理の工夫

夏バテ気味の時は、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。身体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(トマト、胡瓜、ナス、冬瓜など)や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できますよ。



★栄養満点！夏野菜豚汁のレシピ★

【材料 大人2人+子ども2人分】

- | | | | |
|------|-------|-------|-------|
| ・豚肉 | 100g | ・オクラ | 4本 |
| ・トマト | 中1個 | ・キャベツ | 2~3枚 |
| ・玉ねぎ | 中1/2個 | ・油 | 小さじ1 |
| ・味噌 | 大さじ2 | ・だし汁 | 800ml |

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切っておき、オクラは下茹でしておきます。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉を炒めます。
- ③ ②にキャベツと玉ねぎを入れ、炒めてしんなりしたら、だし汁を入れ、トマトとオクラを加えます。
- ④ ふつふつしたら味噌を溶いて完成です。

☆ビタミンやミネラルがたっぷりとれるメニューです！



おしらせ

今月はお弁当の日はありません。

世界の料理はお休みです。8月は夏祭りメニューがあります。お楽しみに！

