



太陽の光がまぶしい暑い夏がやってきました。子どもたちは汗をたくさんかきながら、夢中で遊んでいます。

蒸し暑い日が続き気温が上がると、暑さによる疲れから食欲がなくなったり、体の水分が失われたりして、熱中症になってしまう危険性があります。夏を楽しむためには、ご家庭でも水分補給と食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。

『暑さに負けない丈夫な体をつくるためには』



1日3回の食事をしっかりとろう！



特に朝ごはんは、一日の活動の源です。ごはんやパンだけにならないように、肉や魚、卵、野菜、乳製品などがそろった食事にしましょう。

旬の野菜をたっぷり食べよう！



トマトやきゅうり、なす、ピーマンなど、夏の日差しを浴びて育った野菜には、この季節に必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれています。色とりどりの野菜を食べて、元気な体をつくりましょう。

冷たいものの飲みすぎ、食べすぎに注意！



冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、食欲がなくなり、夏バテの原因になります。

こまめに水分を補給しよう！

夏は汗によって多くの水分が失われます。のどが渇いたと感じた時には脱水症状が始まっているので、こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

水分補給には、水やお茶など、糖分を含まないものが適しています。ジュースや清涼飲料水は、糖分が多く含まれているので飲み過ぎないように注意しましょう。

また、スポーツ飲料は、汗をかくと失われがちなミネラルを多く含んでいるので、汗を多くかいた時に利用するのも、よいでしょう。



睡眠をしっかりとろう！



暑い夏は、他の季節よりも疲れやすいです。ぐっすり眠ることで、日中の疲れをいやすことが出来ます。夜は、早めに布団に入る習慣をつけましょう。

一口メモ



普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり入ることで、汗をかく習慣をつけましょう。汗をかくことは、新陳代謝が活発になり、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整えたりする働きがあります。

<献立紹介> 揚げ豆腐の野菜あんかけ～4人分

• 揚げ油	適宜	• 水	80cc
• 木綿豆腐	1丁	• 中華スープの素	小さじ1/2
• でんぷん	小さじ2	砂糖	小さじ1弱
• 油	小さじ1	しょうゆ	小さじ1, 1/2
• にんじん	1/4本	酢	小さじ1/2
• ピーマン	1/2個	塩	小さじ1
• 干しいたけ	1/2枚	でんぷん	小さじ2
• たまねぎ	1/2個	水	小さじ2

- ① 木綿豆腐は水切りし、でんぷんをまぶして揚げる。
 - ② にんじん、ピーマン、水で戻した干しいたけは千切り、たまねぎはうす切りにする。
 - ③ 鍋に油をひき、②を炒め、水と中華スープの素を加えて煮る。
 - ④ ③に①を加えて味を調べ、水で溶いたでんぷんで、とろみをつける。
 - ⑤ ①を皿に盛り付け、④をかける。
- ※チンゲンサイ等の茹で野菜と一緒に盛り付けてもおいしいですよ！



今月の目標



夏を元気に過ごしましょう



◇毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。

(8月17日(金)は「なす」を取り入れています。)