



今年も暑い夏がやってきました。暑さに対応できる体質を保持するためには、食生活に配慮した食事の提供が大切です。水分補給をしっかり行い、バランスのよい食事を心がけて暑さに負けない体を作りましょう。



## 子どもの脱水症状に注意！

成人の体は約60%が水分から成りますが、乳幼児は70~80%が水分から成るため体重1kg当たりで大人よりも多くの水分が必要です。夢中で遊んでいると、気づかないうちに汗を多くかくので、汗で失われる量に見合うだけの水分を補給しましょう。水分が少ないと熱中症になり、脱水症状を起こしてしまうこともあるため、こまめに水分を補給しましょう。

保育園では年長児は自分で水分補給をすることができますが、低年齢児は保育士が、活動の合間に声をかけて水分摂取を促しています。

### 水分は必要！ただし・・・甘いジュースやスポーツ飲料は控えて！

甘いジュースやスポーツ飲料には多くの砂糖が含まれているため、食事が食べられなくなり、肥満や虫歯のもとになります。水分補給には砂糖を含まない水、白湯、麦茶、ほうじ茶などが適しています。

長時間動き回った時や暑さでぐったりしているような時には、子ども用の「アイソトニック飲料」（炭水化物やナトリウム、カルシウム、マグネシウムその他、飲みやすくするため糖分がバランスよく含まれていて、体液にほぼ等しい浸透圧を持った吸収のいい飲料）が有効です。



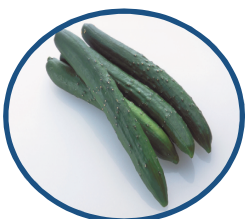
## 夏野菜で夏バテ予防！



夏野菜は水分を多く含み、体の熱を冷ましてくれます。また、体調を整えるのに欠かせないビタミン、ミネラルを多く含んでいるので、夏バテ予防に効果的です。

食欲のない時は、脂っこいものは食べにくいのでさっぱりした味付けに調理しましょう。また、食品の彩りや器、量などにも気を使って食欲を促すようにしましょう！

裏面で、給食で提供している夏野菜を使った「夏野菜カレー」「青呉汁」のレシピを紹介いたします。



# 夏野菜カレー

## 材料(4人分)

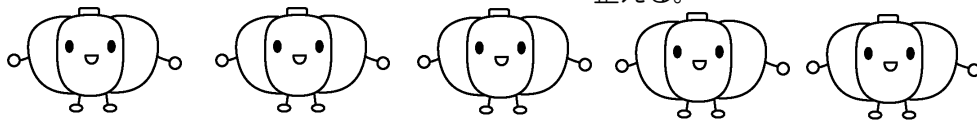
豚モモ肉	80g
玉葱	250g(中1個)
人参	40g(中1/3個)
かぼちゃ	130g
トマト	40g(中1/5個)
さやいんげん	20g(2本)
にんにく	2g(小1/2片)
しょうが	2.5g
油	5ml(小さじ1)
水	適量
食塩	2g(小さじ1/3)
こしょう	少々
豆乳(水でも可)	120ml
ルー	

(※市販のルーで代用できます。)

バター	24g
小麦粉	32g(大さじ3と1/2)
スキムミルク	24g(大さじ4)
カレー粉	2g(小さじ1)
中濃ソース	7ml(大さじ1/2)
しょうゆ	10ml(小さじ2)
ケチャップ	8ml(大さじ1/2)
いちごジャム	4g(小さじ1)

## 作り方

- ①かぼちゃ、玉葱、人参は1cmの角切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②トマトは湯むきし、1cmの角切りにする。いんげんは1cm幅に切り、さっと茹でる。
- ③鍋に油をひき、にんにく、しょうがを炒める。
- ④玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら豚肉、人参を入れてさらに炒める。
- ⑤水をひたひたになる位入れて、煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、かぼちゃ、トマト、いんげんをいれてさらに煮る。(かぼちゃは煮くずれしやすいので注意。)
- ⑦別の鍋にバターを溶かし、ふるった小麦粉を入れてサラサラになるまで20~30分炒め、カレー粉を加えてルーを作る。(市販品で代用可能です。)
- ⑧⑥にルー、ぬるま湯で溶いたスキムミルク(牛乳でも可)、豆乳を加え、ソース、しょうゆ、ケチャップ、ジャムで味を整える。



# 青呉汁

枝豆を使った具沢山のお味噌汁です。



## 材料(4人分)

枝豆	さやつきで70g(約60粒)
人参	40g(中1/3個)
玉ねぎ	85g(中1/3個)
じゃがいも	180g(大1個)
油揚げ	16g(1/3枚)
油	5ml(小さじ1)
ほうれん草	45g(1/4束)
水	500ml
煮干し	12g
スキムミルク	12g(大さじ2)
味噌	36g(大さじ2)

## 作り方

- ①煮干しでだしをとる。(煮干しは頭とわたをとり、水につけておく。火にかけて、沸騰したら弱火にし、あくを取りながら5~6分煮出し、こす。)
- ②人参はいちょう切り、玉ねぎ、じゃがいもは一口大に切る。
- ③油揚げはさっと茹でて油抜きし、細めの短冊切りにする。
- ④ほうれん草は2cm幅に切り、さっと茹でる。
- ⑤枝豆は茹でて、さやから出してフードプロセッサーで細かくする。(ない場合は包丁で細かく刻む。)
- ⑥鍋に油をひき、人参、玉ねぎ、じゃがいもを炒める。
- ⑦⑥にだし汁を加えて、油揚げ、枝豆を入れて煮る。
- ⑧ぬるま湯で溶いたスキムミルク(牛乳でも可)を加える。
- ⑨ほうれん草を加え、味噌で調味する。

☆旬の美味しい野菜を食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう!

