



立秋が過ぎましたが、まだ暑い日が続いています。冷たいものばかりを食べていると体調を崩しやすくなります。水分補給をしっかり行い、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、暑さに負けない身体を作りましょう。

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。

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、子ども用のイオン飲料が有効です。

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やミネラルを含んでおり、夏バテ予防に効果的です。

トマト

免疫力を高めるビタミンC、抗酸化作用のあるリコピン、うまみ成分のグルタミン酸が含まれています。生で食べても美味しいですが、酸味が強い時は加熱することで甘みが増して食べやすくなります。



きゅうり

96%が水分です。カリウムが含まれており、取り過ぎた塩分を体外に排泄する作用や利尿作用があります。



とうもろこし

胃腸の調子を整える食物繊維、疲労回復効果のあるビタミンB1が含まれています。収穫してから時間が経つにつれて甘みが減ってしまうので、できるだけ早く調理することが美味しく食べるポイントです。



保育園給食ではこの他にも、ナス、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、枝豆、冬瓜などの夏野菜を提供しています。



夏バテ予防レシピをご紹介します！



ご飯やパンなどの炭水化物をエネルギーに変えるためにはビタミン B1 が必要です。また、ビタミン B1 が不足すると疲労物質である乳酸がたまってしまうため疲れやすくなります。

ビタミン B1 を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、いわし、大豆製品、玄米、ほうれん草、ごまなどです。

また、にんにく、ニラ、ねぎ、玉葱などに含まれるアリシンという成分は、ビタミン B1 の吸収を良くしてくれるので、一緒に食べると効果的です。夏バテ予防にぴったりの「スタミナ焼き肉」の作り方を紹介します。

スタミナ焼き肉



材料（4人分）

豚スライス肉	200g
玉葱	80g
人参	40g
にら	40g
油	適宜
しょうゆ	10ml(小さじ2)
みりん	7ml(小さじ1強)
ごま	8g(大さじ1/2強)

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参はせん切り、にらは2~3cmに切る。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③玉葱、人参を加え、さらに炒める。
- ④最後にニラを加え、しょうゆ、みりん、味付けし、ごまを加えて仕上げる。

お酢、レモン、梅干しなどの酸味はさっぱりとしていて食べやすいだけでなく、唾液の分泌を促し消化吸収を助けてくれます。また、これらに含まれるクエン酸には、疲労回復効果があります。

保育園では酢のきいたサラダや酢の物、ごま酢和えなどを提供しています。子どもたちに大人気の酢を使ったさっぱりメニュー「鶏肉のかりん揚げ」と「切り干しサラダ」の作り方を紹介します。

鶏肉のかりん揚げ



材料（4人分）

鶏もも肉	200g
しょうが	2g
片栗粉	20g(大さじ2強)
揚げ油	適宜

【たれ】

しょうゆ	8ml(小さじ2弱)
砂糖	10g(大さじ1強)
みりん	3ml(小さじ2/3)
酢	6ml(小さじ1強)
水	15ml(大さじ1)

作り方

- ①しょうがは皮をむいて、おろす。
- ②鶏肉を①のしょうが汁につけて下味をつける。
- ③下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ④しょうゆ、砂糖、みりん、酢、水を鍋で煮立て、たれを作る。
- ⑤揚げた鶏肉にたれをからませる。

切り干しサラダ



材料（4人分）

切り干し大根	16g
きゅうり	60g(中1/2本)
人参	20g

【ドレッシング】

しょうゆ	10ml(小さじ2)
砂糖	4g(小さじ1強)
酢	8ml(大さじ1/2)
ごま油	5ml(小さじ1)

作り方

- ①切り干し大根は水で戻し、よくもみ洗いをします。
- ②戻した切り干し大根は3cm くらいに切り、さっと湯通しし、水気を切り、冷ます。
- ③きゅうりと人参はせん切りにし、人参はさっと湯通しする。
- ④しょうゆ、砂糖、酢、ごま油を混ぜドレッシングを作る。
- ⑤切り干し大根、きゅうり、人参をドレッシングで和える。