

食育だより 8月号

令和7年7月31日
国立ひまわり保育園

いよいよ夏本番、水遊びや夏祭りなど子どもたちには楽しい季節です。熱中症や夏バテに気をつけ、規則正しい生活とバランスのとれた食事で暑さに負けないからだを作りましょう。

～8月の食育目標～ 暑さに負けない体を作ろう



食事で夏バテ予防をしよう

夏バテとは「食欲がない」「体がだるい」など、夏の暑さによって起こる体調不良の総称です。暑い屋外とエアコンの効いた室内の寒暖差による自律神経の乱れ、汗をかくことで起こる体内の水分やミネラル不足、暑さによる睡眠不足や消化機能の低下などが原因と考えられています。

さらに子どもは体温を調整する機能が未発達で、気温が高くなると体温も上がって体力が消耗しやすい、汗をかく量が多く脱水になりやすいなどの理由から、大人よりも夏バテになりやすい傾向にあります。

★夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養を多く含む食材★

- | | |
|------------------------|------------------|
| ・たんぱく質 (体の組織を作る) | 卵、肉、魚、大豆、牛乳など |
| ・ビタミンC (体の抵抗力を高める) | 野菜、果物など |
| ・ビタミンB1 (エネルギーの代謝に関わる) | 豚肉、レバー、枝豆、豆腐など |
| ・ミネラル類 (体の調子を整える) | 海藻、乳製品、レバー、夏野菜など |

★調理方法の工夫★

- ・食事は冷やし過ぎない・・・氷で冷やしたものなど温度が低いものばかりにならないようにしましょう。冷たいものばかりを食べると、胃腸の温度が下がってしまって働きが低下し、消化不良や食欲不振につながる心配があります。
- ・食欲が落ちた時は「具たくさん」に・・・少量で栄養がとれます。具たくさんのおそうめん、焼きそば、混ぜご飯、チャーハン、リゾットなどがおすすめです。炭水化物、たんぱく質、野菜類をとり入れることができます。



「じゃこピラフ」

＜材料＞ 大人2人、幼児2人分
・米 1合
・玉ねぎ 40g
・人参 20g
・ピーマン10g
・じゃこ 20g
・油 適量
・醤油 5g
・塩 少々

＜作り方＞

- ① 米を炊く。
- ② 玉ねぎ・ピーマンをみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、野菜を炒め、さらにじゃこを加え炒め、各調味料を加えて炒める。
- ④ ①に③を加えて混ぜ合わせればできあがり。