

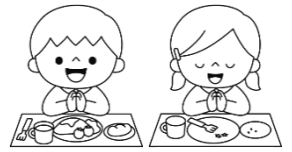
食育 だより

☺ みんなでいっしょに いただきます ごちそうさまでした ☺

暑い季節は口当たりのよいものおいしいですね。しかし、麺類やさっぱりしたもの、冷たいジュースばかりでは身体が悲鳴を上げてしまいます。料理の香りや旨味などで食欲を高めましょう。

また、夏野菜を取り入れると、ビタミンの補給とともに体の熱を下げるすることができます。家族でしっかり食事をとって、夏も元気に過ごしましょう。

8月



亀山市 健康福祉部

夏バテ対策 のススメ

うだるような暑い毎日が続くと、脱水や体力消耗により、疲労感が高まり、食欲が低下したり食事が減りがちです。また、食事内容のバランスが崩れ、栄養も偏りがちです。そうするとますます体力が低下し、悪循環を招いてしまいます。工夫をして、おいしく食事をいただきましょう。



★バランスの良い食事★

主食（ごはん等）・主菜（肉や魚、卵や大豆等）・副菜（野菜等）をそろえる。

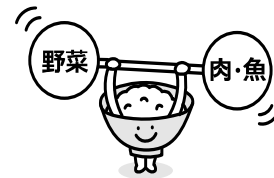
3つをそろえることで、格段に栄養のバランスが良くなります。

量より質を重視し、食材を選びます。

朝食・昼食・間食・夕食を欠かさない。

子どもは、胃腸の機能が未熟で一度にたくさん食べられません。欠食は体力・気力の低下につながります。食欲を高める工夫をする。

夏野菜の鮮やかな彩り、かんきつ類や香辛料の酸味や香りなどを適度に加えることで五感を刺激します。



★適切な水分補給★

こまめに水分を補給する。

子どもの様子を観察しながら、こまめに補給することが大切です。

汗をかきやすい起床時、遊びの間、入浴後などは時間を決めて補給します。

甘いもの、冷たいものは胃腸に負担をかけたり、食欲減退の原因になるので、麦茶などを常備します。

食事に汁物や果物、牛乳などを取り入れます。



★十分な睡眠★

毎日、決まった時間に就寝し、正しい睡眠の習慣をつける。

心身の疲れをとり、体力を回復させます。また、発育のためにも良質な眠りを確保することが大切です。



給食のレシピ紹介 棒棒鶏(ほんほんじー)



鶏ささみ	4～5本	砂糖	大さじ2弱
酒	少々	しょうゆ	大さじ1弱
胡瓜	1本	酢	大さじ1強
人参	1/3本	練りごま	少々
もやし	1/4袋	ねぎ(小口切り)	1～2本
トマト	1/3個	しょうが(すりおろし)	少々

1. ささみに酒を振り、加熱する。冷ましてほぐす。
胡瓜、人参はせん切り、トマトは食べやすく切る。
2. 胡瓜、人参、もやしは茹でて冷まし、水気を絞る。
3. 調味料とねぎ、しょうがを加熱し、冷ます。
4. 材料を和える。または、材料の上から3をかける。

※分量は子ども約4人分です。家族構成に合わせて調整してください。

夏野菜を食べよう



夏野菜は発汗で失われる水分やビタミン、ミネラルが豊富で、体温を下げたり、だるさを取り除くと言われています。

- ・トマト：βカロテンやビタミンE、カリウムなどをバランスよく含んでいます。
- ・胡瓜：ビタミン類が豊富で、身体の熱やむくみをとる作用があります。
- ・茄子：紫の色素は抗酸化力があり、ガンや動脈硬化予防が期待されています。
- ・オクラ：ぬめりの成分は、コレステロールを排出する作用があります。

