



令和3年 8月

8月に入り厳しい暑さが続いています、子どもたちは毎日元気に遊んでいます！
夏は体力消耗の激しい季節、特に今年は猛暑で大人だけでなく子どもも食欲が落ちてきます。
バランスの良い食事や睡眠を心がけて暑い夏に負けないで過ごしましょう！



8月食育目標 『夏の暑さに負けない生活をしよう』

暑さが続くと外で遊んでいても、部屋の中にも身体の水分が失われていきます。この時期は喉が渴いたと思ったときには軽い脱水症状になっていると言われています。こまめな水分補給が大切です。水分補給は一度にたくさん飲むのではなく体内に水分を取り入れやすくするために何度かに分けて飲むことをおすすめします。また汗をたくさんかくときは糖分や塩分、カリウム、マグネシウムなどがバランスよく入っている経口補水液で補給するのもよいのではないのでしょうか。

水分補給のポイント

- ①こまめに…こまめに少量の水分を摂取するようにしましょう。
☆1回コップ1杯(150~250ml)の量を1日に6~8回程度
- ②意識的に…「喉が渴いた」というタイミングでの水分摂取では体水分量が不足する可能性が高くなります。
- ③ジュースやスポーツドリンクはおやつの時に…ただの水よりも早く水分の吸収ができますが、糖分が多く含まれているため、代謝するためにビタミン B1が使われてしまうので、飲み過ぎに気を付けるためにもおやつの際などの摂取がおすすめです。

食事で夏バテ対策！

○ビタミン B1 を含む食材を食べよう

汗をかいたり疲労を追い出す為に身体のなかではビタミンやミネラルが多く使われています。ビタミン B1 の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです。またにんにくやたまねぎに含まれる成分がビタミン B1 の働きを高めてくれるので一緒に食べるのがおすすめです。

○夏野菜を食べよう

旬の夏野菜(トマトやキュウリ、なすなど)には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。

豚肉と野菜の味噌炒め ~離乳食完了~

<材料>	<作り方>
豚挽き肉…30g	①野菜を食べやすい大きさに切る
にんじん…10g	②熱したフライパンに肉を入れ焼く
たまねぎ…10g	③肉の色が変わったら野菜も入れ焼く
味噌…小さじ2	④野菜に火が通ったら味噌、砂糖、
砂糖…小さじ1	みりん…小さじ2
みりん…小さじ2	みりんを入れ全体に味が通ったら完成。

~経口補水液の作り方~

材料：水(1ℓ)

食塩(3g)

砂糖(40g)



作り方：材料をすべて混ぜ合わせると出来上がりです。

最初に少量のお湯で塩と砂糖を溶かすと水としっかりと混ざります

※生後6ヶ月頃からお飲みいただけます

~夏バテ対策レシピ~

☆豚肉でビタミン B1 補給☆

豚肉のみそ焼き(4人分)

<材料>

豚もも肉…200g 酒…小さじ1 しょうゆ…10g
ねぎ…20g 砂糖…10g 食塩…少々 生姜…3g
たまねぎ80g みそ…大さじ1 人参…50g

<作り方>

- ①肉を食べやすい大きさに切る
- ②みじん切りにしたねぎ、すりおろしたしょうが、みそ、しょうゆ、酒、砂糖を混ぜ合わせ①を漬け込む
- ③たまねぎを薄切り、にんじんを短冊切りにする
- ④熱したフライパンに③を入れ炒め、塩を振り、②を入れ炒める