






令和4年 8月

毎日暑い日が続く、本格的な夏になってきましたね！厳しい暑さで食欲が落ちやすくなりますが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。また、熱中症にも注意しこまめに水分を補給しましょう。

 **今月の食育目標** 夏の暑さに負けない生活をしよう 

厳しい暑さが続くこの時期は屋内にいても水分が失われやすくなっています。喉が渴いたと思った時にはすでに軽い脱水が始まっているため、喉が渴く前にこまめに水分補給をすることが大切です。特に乳幼児は体温を調節する力が未熟でうまく汗をかくことができず体内に熱がこもりやすくなるため、気にかけてあげることが必要になります。

● 水分補給のポイント

- ① 一度にたくさんの量を飲むのではなく、こまめに！
コップ1杯（150～180ml）を1日7～8回程度を意識しましょう。

- ② 清涼飲料水はほどほどに
ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水はかえって喉を乾きやすくします。500ml ペットボトル中にスティックシュガー約10本分の砂糖が入っているため、飲み過ぎは肥満や虫歯にもつながります。
- ③ 冷えすぎた飲み物は避けましょう！
冷たい飲み物を飲み過ぎるとお腹を壊したり体調不良の原因にもなります。適度な温度の飲み物で水分補給をしましょう。

○今月のレシピ:スタミナ焼き

〈材料 こども2人分〉

- ・豚小間肉 100g ・たまねぎ 1/8個
- ・にんじん 1/6個 ・にら 1/4本 ・白いりごま 適量
- ・にんにく 少量 ・しょうが 少量
- ・醤油 小さじ1 ・本みりん 小さじ1/2
- ・清酒 小さじ1/2 ・サラダ油 適量 ・ごま油 適量

〈作り方〉

- ① にんにく、しょうがはすりおろし、調味料と合わせておく。
- ② 具材を食べやすい大きさに切り、フライパンにサラダ油を入れ炒める。
- ③ 火が通ったら①の調味料を加え、よく炒める。
- ④ 最後にごま油を加え軽く炒めたら完成！

● 食事で夏バテを防ごう！

夏は食欲がわかず、軽く食べられるめん類中心の食事になったり食事の量を減らしてしまいがちです。偏った食事が続くと胃腸の不調にもつながりますので、バランスよく食べることを意識しましょう。夏バテ気味の時に食べると良い食品をご紹介します！

✓**ビタミンB₁**を含む食品：豚肉、たらこ、うなぎ、納豆など

→ビタミンB₁は糖質をエネルギーに変える重要な栄養素です。ビタミンB₁が不足すると、糖質がうまくエネルギーに利用されないため、食欲低下、疲労、体のだるさを引き起こしやすくなります。

✓お酢、梅などの**酸味**で食欲増進！

→酸味は唾液の分泌を促進し、食欲を増進してくれます。

✓**夏野菜を食べよう**（トマト、きゅうり、なすなど）

→この時期が旬の夏野菜には、夏に必要な水分、ビタミン・ミネラルなどが豊富に含まれています。ほてった身体を冷やす効果もあるため暑さで疲れやすいこの時期にぴったりですね！



ねぎ、にら、にんにくにはアリシンという成分が含まれており、ビタミンB₁の働きを高めてくれる効果があります。