

給食だより

R7年度
夏号

社会福祉法人 慈愛会
花輪保育所



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテを予防しましょう。

○夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養

- ・ビタミンC…野菜・果物
- ・ビタミンB1…豚肉・レバー・枝豆・豆腐
- ・ミネラル…海藻・乳製品・夏野菜



○食欲のために味付けに工夫を

- ・カレー粉…色々なスパイスと香りで食が増すと言われています。
- ・生姜…少し加えるだけでさっぱりした風味で食べやすくなります。
- ・酢やレモン汁…クエン酸の効果で後味がさっぱりするのと、酸味の疲労回復効果で夏バテ予防になります。

豚のしょうが焼き

- ※材料
- 豚肩ロース肉…200g
 - 玉ねぎ…1/2コ
 - ピーマン…1/2コ
 - 生姜のしぼり汁…少々
 - 醤油…少々
 - みりん…少々



左の材料をボウルで混ぜ込み、フライパンで炒め焼きにすると、人気メニューの豚肉の生姜焼きの完成です。
夏野菜のピーマンは青赤黄と使用したり、漬け込む際にカレー粉や酢を使用すれば、風味付けになり、さらに食欲アップにつながると思います。

こまめに水分補給をしましょう

真夏になり、連日猛暑日が続いています。子どもはジュースが大好きですが、でも水分補給にジュースだと糖質を多く摂取しすぎてしまいます。日常的に摂取すると砂糖の摂りすぎになる恐れがありますので、日常的な水分補給には麦茶やお茶が理想的ですね。

子どもの1日に必要な水分量(体重1kgあたり)

- ・乳児……150ml
- ・幼児……100ml

※2歳児体重16Kg $16 \times 100 = 1600\text{ml}$

上記が目安とされています。汗を多くかいた時や下痢・嘔吐が続く時は、さらに多くの水分が必要となります。

普段は食事からも水分を摂取しているので、すべて飲み物で補わなければいけないわけではありません。

また、一度に多量に飲むと体に負担がかかるため、50~100ml程度をこまめに補給するのが理想とされています。

塩麦茶のすすめ



子どもの顔が赤く、大量に汗をかいている場合には深部体温が上昇していることが考えられるため、涼しい場所で休み、水分や塩分を補給するようにしてください。

おすすめは塩麦茶です。茶1Lに対して約1g程度の塩を入れた麦茶の事です。水分と塩分を効率よく摂取してほしい時などにおすすめです。麦茶はミネラル分含むために、汗をかく夏に最適な飲み物です。