



# しょくじだより

令和元年度 8月号  
社会福祉法人 童心会  
柏ECEC保育園 管理栄養士 住吉順子

蒸し暑さが続いています、体調を崩されていませんか？冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

## 夏バテについて

夏バテは、体に「疲れ」と「だるさ」を感じ、それにともない「集中力が低下」することが主な症状です。夏場に冷たいものを口にすぎることによる、「胃もたれ」や「食欲不振」も夏バテの症状です。このような症状が現れるのは、夏の暑さが原因です。気温が高くなると、体の体温を一定に保とうと汗をかきます。汗が蒸発すると、気化熱が体のエネルギーを奪っていき、体が疲労してしまうのです。また、自律神経の乱れも大きな原因と言われます。夜中も暑くて熟睡できなかったり、冷房で屋内と野外の気温差が激しくなったりすることが原因で、自律神経が乱れやすくなります。

## 子どもの夏バテ

子どもの夏バテは大人以上に気を付けたいものです。子どもは大人に比べて体温調節がうまくいかないので、体温が上がりやすく体力の消耗が激しくなります。

人間の体内の水分量は 大人は60～65%  
子どもは約70%

※水分量が違うのは、大人に比べて身体が小さいためです。

## ～食事を通して夏バテを予防しよう！～

### 夏バテしらずの丈夫な身体を作る栄養素

たんぱく質…魚・卵・肉・大豆・牛乳  
ビタミンC…果物・野菜・芋  
ビタミンB<sub>1</sub>…豚肉・牛乳・大豆  
ミネラル…海藻・乳製品・夏野菜  
ムチン…納豆・オクラ・長いも

### 落ちた食欲を取り戻す味付け

カレー粉などスパイス⇒食欲増進  
しょうが・にんにく ⇒少し加えると独特な風味になる  
酢やレモンなど ⇒後味がすっきりして食べやすくなる



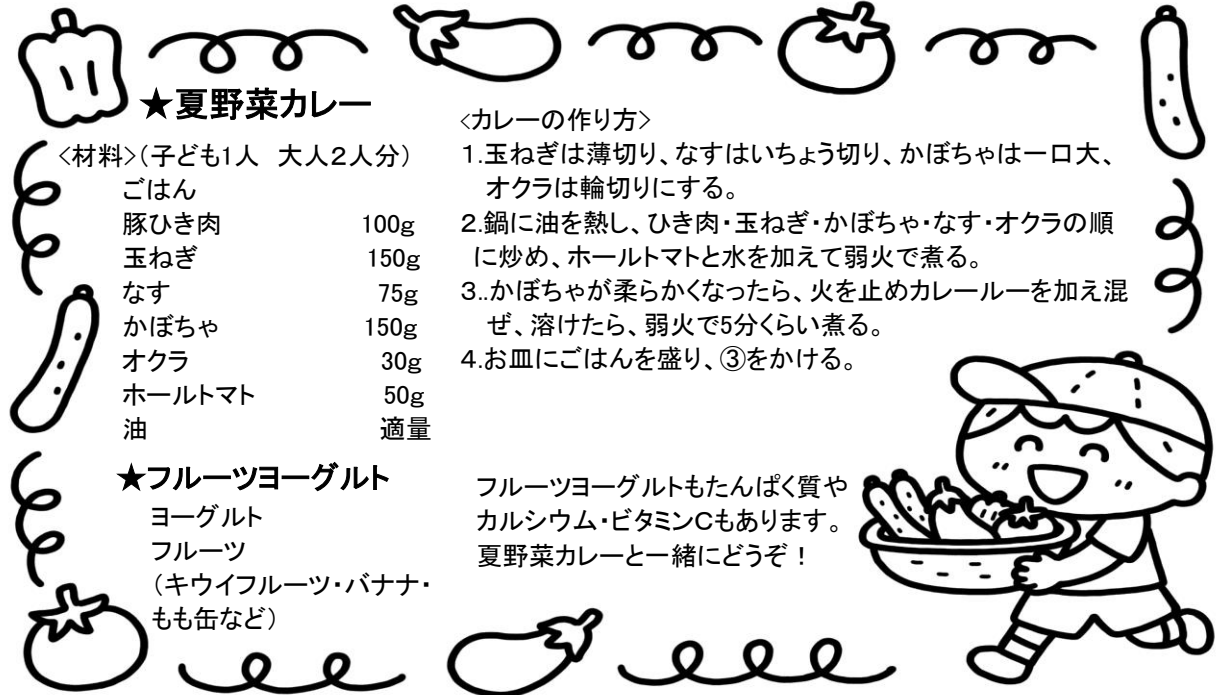
### とうもろこしの皮むき

子どもたちの大好きなとうもろこし。7月に各園で皮むきの食育を行いました。農家の方の協力で畑に育った状態を根ごとと抜いたものを1本持ってきていただきました。子どもたちは大興奮！その後皮むきをして、午後のおやつに茹でとうもろこしをいただきました。ご家庭でもぜひ皮むきを楽しんでみてください。



## ～夏バテおすすめメニュー～

豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>を多く含み、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収をよくする「硫化アリル」を含む玉ねぎ、ビタミンCやミネラルを多く含む ナス・かぼちゃなど夏野菜、ムチンを含むオクラ、そしてカレー粉で食欲増進して、夏バテ解消！



### ★夏野菜カレー

＜材料＞(子ども1人 大人2人分)  
ごはん  
豚ひき肉 100g  
玉ねぎ 150g  
なす 75g  
かぼちゃ 150g  
オクラ 30g  
ホールトマト 50g  
油 適量

### ＜カレーの作り方＞

- 1.玉ねぎは薄切り、なすはいちょう切り、かぼちゃは一口大、オクラは輪切りにする。
- 2.鍋に油を熱し、ひき肉・玉ねぎ・かぼちゃ・なす・オクラの順に炒め、ホールトマトと水を加えて弱火で煮る。
- 3..かぼちゃが柔らかくなったら、火を止めカレールーを加え混ぜ、溶けたら、弱火で5分くらい煮る。
- 4.お皿にご飯を盛り、③をかける。

### ★フルーツヨーグルト

ヨーグルト  
フルーツ  
(キウイフルーツ・バナナ・もも缶など)

フルーツヨーグルトもたんぱく質やカルシウム・ビタミンCもあります。夏野菜カレーと一緒にどうぞ！



切り取り線

### ＜ぬりえ＞



いろいろ  
綺麗に色塗りをして、  
にち ちょうりのせんせい  
目までに調理の先生に  
わた 渡したらいいことがあるよ！

くみ

なまえ