

# 8月の食育だより



セミの鳴き声が大きくなってきました。

いよいよ夏本番です！

連日の暑さにも負けず、元気いっぱいの子ども達。

汗をたくさんかいています！

水分・塩分補給をこまめに行いながら、夏を楽しみましょう。



## 夏バテ していませんか？

本格的な夏の暑さと、涼しい部屋との温度差に、疲れが溜まってきているかもしれません。しかしこどもの場合は、遊びに熱中していると元気そうに見えたり、食事好きな物は食べるので症状がわかりにくいです。いつもと様子が違うなと思ったら、確認してみてください。

### <夏バテが起こりやすいのは？>

- ・暑さのために大量の汗をかく。
- ・冷房の効いた部屋にこもりっぱなし。
- ・暑い外の環境と、涼しい室内を頻繁に行き来している。
- ・冷たい飲み物やアイスばかり摂取している。
- ・食事でもそうめんや冷や麦など、冷えていて口当たりのよいものばかりを食べる。
- ・入浴はシャワーだけで済まし、湯船に入らない。
- ・夜更かしなど不規則な生活をしている。
- ・栄養のバランスの偏った食事をしている。



### <どんな症状？>

- ・疲労感
- ・食欲不振
- ・下痢・便秘
- ・睡眠不足
- ・頭痛
- ・吐き気

### <夏バテを予防するには？>

- ・しっかり睡眠をとりましょう。
- ・一日三食食べましょう。
- ・栄養バランスの取れた食事をしましょう。  
特に「ビタミン B1」「ビタミン C」「タンパク質」などの栄養素は、夏バテ対策に必須です。  
豚肉・レバー・豆類・トマト・玉ねぎ・バナナなど、栄養の高い食材を組み合わせ、偏りのない食生活にしましょう。
- ・水分補給は体調を整えるために必須です。
- ・適度に運動し汗をかくことも大切です。温度の高い日中は避け、涼しい時間に行いましょう。

## 【ステンレス水筒に入れてはいけない飲み物とは？】

この時期大活躍のステンレス水筒。毎日持ち歩いている方も多いのではないのでしょうか。実は入れてはいけない飲み物があるのをご存じでしょうか？

- ・ **ドライアイス・炭酸飲料** …内圧が上がりキャップが突然飛ぶ恐れがあります。
  - ・ **牛乳・乳飲料（カフェオレ）・ジュース**  
…腐敗や変質してガスの発生から内圧が上がりキャップが突然飛ぶ恐れがあります。
  - ・ **みそ汁・スープ** …塩分によるサビの発生原因となります。
  - ・ **お茶の葉、果肉を含む飲料** …隙間に詰まって漏れの原因となります。
  - ・ **スポーツドリンク** …塩分でサビの原因となります。
- ※スポーツドリンク対応のフッ素コーティングが施された水筒を選びましょう。

使用後はパッキンを全て外し、柔らかいスポンジと、ボトルブラシを使いぬるま湯に溶かした中性洗剤で良く洗います。その後、よく乾かしましょう。



## 『カジキのゴマみそ揚げ』保育園レシピ

<材料>乳児1人分

カジキ 45g  
醤油 0.5g  
料理酒 0.5g  
ショウガ 0.3g  
片栗粉 6g  
サラダ油 3g  
味噌 1.8g  
砂糖 0.6g  
白ごま 1g  
水 3g

<作り方>

- ①カジキは一口大に切り、醤油・料理酒・ショウガをよくもみ込む。
- ②①に片栗粉をまぶし、油できつね色になるまで揚げる。
- ③鍋に味噌・砂糖・白ごま・水を入れて火にかけ、よくかき混ぜる。  
味噌・砂糖が溶けたら火から下ろす。
- ④③に②を入れて、全体的によく絡める。

魚臭さが消えて  
ゴマみそが香ばしい  
こども達に人気のメニューです！



旬の食材  
茄子(なす)  
冬瓜(とうがん)

