



食事だより



夏バテを引き起こしてしまうキケンなサイクルを知っていますか？

暑さを感じて汗を沢山かくとのが過ぎて、冷たい飲料水をゴクゴク！つい飲みすぎてしまって…

冷たい飲み物を一日に何回も満足するまで飲んでしまうと、内臓が冷えて消化能力が低下します。

消化器が弱ると「なんだか食欲が湧かないな…」と気分が滅入り、食事を取れなくなります。食べ物を食べられなくなると、暑さに打ち勝つために必要な栄養素はもちろん、毎日の活力になるエネルギーも不足します。

そうなるとうらいしやすくなって寝不足になり、ついには体調不良に陥ります。

これが夏バテを引き起こしてしまうキケンなサイクルなのです。

【サイクルを防ぐためには…】

① 冷たい飲み物を飲みすぎない

→冷たいものを飲むときは飲みすぎに注意して、水分補給としては常温のものを選びましょう。

② 熱帯夜でもしっかり睡眠をとる

→人は寝ている間にたくさん汗をかきます。すると、体の中の塩分濃度が高まって朝にはぐったりしてしまいます。寝る前にはコップ一杯の水を飲んでから寝ましょう。

③ 食事は抜かずに3食たべよう

→人は食事から必要な栄養素を取り入れて、健康な体を作っています。大事なことは食べること！食事を抜くことがないようにしましょう。

【暑さに負けない食事作り】

7月の献立の暑さに負けない料理抜粋

7月2日 夏野菜の BBQ ソース炒め

7月3日 ポークビーンズ

7月13日 豚しゃぶのゴマみそ

7月13日 バジルポテト etc...

疲労回復に効く **ビタミン B1×アリシン**

ビタミン B1 → 豚肉、うなぎ、大豆、とうもろこし

アリシン → ニンニク、たまねぎ、ネギ、ニラ

強い日差しで弱った皮膚や目を回復する **ビタミン A**

レバー、にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン、ニラ

疲労物質を減らす **クエン酸**

レモン、梅干し、酢

ビタミン A を助けてストレスも軽減する **ビタミン C**

冬瓜、じゃがいも、カリフラワー、ブロッコリー、赤パプリカ

〈今月の栄養価〉

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。
3歳児以上	520	20.3	220	2.1	これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切です。
1～2歳児	440	19.1	228	1.7	ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

【豚しゃぶのゴマみそ】 4人分

- ・豚肉（しゃぶしゃぶ用）…300g
- ・味噌 …大さじ1(18g)
- ・砂糖 …大さじ1(9g)
- ・白煎りゴマ …大さじ1(7g)
- ・おろしにんにく …1g

7月13(月)の昼食で出します 🌻



- ① 豚肉をゆでる。
- ★ ② ゆでた豚肉の水気を切って冷ます。
- ③ 冷ました豚肉と★を和えて、盛り付けて完成。

*★は混ぜ合わせておく。

*白ゴマはすり鉢ですって下さい。

*市販のすりゴマや練りゴマを代用しても大丈夫です。

夏の暑い日に冷たい豚しゃぶで食欲増進♪

付け合わせにはレタスやトマト、

茹でた冬瓜もおススメです。

ぜひお試しください☆彡