



本格的な夏がやってきました。暑い日が続く、食欲がなくなり体調を崩しがちになります。しっかりと水分補給をし、適度に休息をとりながら夏バテにならないように過ごしましょう。



夏バテを予防しましょう！



食欲がないからといったのと越しの良いそうめんや冷たいものばかり食べていると栄養バランスが偏り、体がだるい、疲れやすいなどの様々な症状が出てきます。ここでは、食欲をアップさせる工夫や夏バテ予防の食事についてご紹介します。

酸味をきかせてさっぱりと



お酢、レモン、梅干しなどの酸味はさっぱりとしていて食べやすいだけでなく、唾液の分泌を促し消化吸収を助けてくれます。また、これらに含まれるクエン酸には、疲労回復効果があります。

保育園では酢のきいたサラダや酢の物、ごま酢和えなどを提供しています。子どもたちに大人気の酢を使ったさっぱりメニュー「鶏肉のかりん揚げ」と「切り干しサラダ」の作り方をご紹介します。

鶏肉のかりん揚げ



材料（4人分）

鶏もも肉	200g
しょうが	2g
片栗粉	20g(大さじ2強)
揚げ油	適宜

【たれ】

しょうゆ	8ml(小さじ2弱)
砂糖	10g(大さじ1強)
みりん	3ml(小さじ2/3)
酢	6ml(小さじ1強)
水	15ml(大さじ1)

作り方

- ①しょうがは皮をむいて、おろす。
- ②鶏肉を①のしょうが汁につけて下味をつける。
- ③下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ④しょうゆ、砂糖、みりん、酢、水を鍋で煮立て、たれを作る。
- ⑤揚げた鶏肉にたれをからませる。

切り干しサラダ



材料（4人分）

切り干し大根	16g
きゅうり	60g(中1/2本)
人参	20g

【ドレッシング】

しょうゆ	10ml(小さじ2)
砂糖	4g(小さじ1強)
酢	8ml(大さじ1/2)
ごま油	5ml(小さじ1)

作り方

- ①切り干し大根は水で戻し、よくもみ洗いする。
- ②戻した切り干し大根は3cmくらいに切り、さっと湯通しし、水気を切り、冷ます。
- ③きゅうりと人参はせん切りにし、人参はさっと湯通しする。
- ④しょうゆ、砂糖、酢、ごま油を混ぜドレッシングを作る。
- ⑤切り干し大根、きゅうり、人参をドレッシングで和える。

香辛料や香味野菜を利用して

カレー粉、しょうが、にんにく、ねぎ、青しそ、みょうがなどの香りは食欲をアップさせてくれます。炒め物にカレー粉を加えたり、そうめんの薬味にしょうがやねぎを添えてみましょう。

香辛料や香味野菜の他、焼きたてのこんがりした香りも食欲をそそります。



ビタミンB1 補給を忘れずに

そうめんやうどんなどの炭水化物をエネルギーに変えるためにはビタミン B1 が必要です。ビタミン B1 が不足すると炭水化物をエネルギーに変えられなくなり、疲労物質である乳酸がたまってしまいうため疲れやすくなります。

ビタミンB1 を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどです。にんにく、ニラ、ねぎ、玉葱などに含まれるアリシンという成分はビタミンB1 の吸収を良くしてくれるので、一緒に食べると効果的です。疲労回復にぴったりな「スタミナ焼き肉」の作り方をご紹介します。

スタミナ焼き肉



材料（4人分）

豚スライス肉	200g
玉葱	80g
人参	40g
にら	40g
油	適宜
しょうゆ	10ml(小さじ2)
みりん	7ml(小さじ1強)
ごま	8g(大さじ1/2強)

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参はせん切り、にらは2～3cmに切る。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③玉葱、人参を加え、さらに炒める。
- ④最後にニラを加え、しょうゆ、みりん、味付けし、ごまを加えて仕上げる。

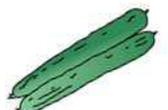
水分補給はこまめに、少しずつ

大人の体は60%が水分ですが、乳幼児は70～80%が水分から成り、また、大人よりも多くの汗をかくため、多くの水分が必要です。夢中で遊んでいると気づかないうちに脱水症状を起こしてしまうこともあるため、こまめに水分補給をしましょう。また、一度にたくさんの水分をとると胃液が薄まり、消化機能が落ちてしまうので、少しずつ補給することが大切です。

トマト、きゅうり、なす、冬瓜などの夏野菜は水分を多く含み、体の熱を冷ましてくれます。旬の美味しい野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。



大戸保育園 食育活動



保育園では様々な食育活動に取り組んでいます。今回は、大戸保育園での野菜の栽培の様子を紹介します。きゅうり、枝豆、ピーマン、ミニトマトなど色々な夏野菜を収穫することができました。



苗を植えています。

大きくなあれ！



立派なきゅうりが
できました！



ピーマンときゅうりがとれたよ～！！