



食だより 夏号

平成27年8月
さいたま市保育課
栄養士

本格的な夏がやってきました。夏は楽しいイベントが多い反面、夜は遅くまで起きてしまいがちです。生活リズムが崩れると体調も崩れてしまい、夏バテになりやすくなります。夏こそ「早寝 早起 朝ごはん」を実践して元気いっぱいに過ごしましょう！



夏バテを予防しましょう！



夏を元気に過ごす大切なキーワードは「生活リズム」、「適度な水分補給」、「食事のバランス」です。本号では夏バテ予防を生活に取り入れるポイントを紹介します。



「生活リズム」



早寝 早起き

早く起きるためには、早く寝ることが大切です。夏祭りや花火大会など夜更かしの誘惑はたくさんありますが、昼間元気に遊んで過ごし、夜はぐっすり寝る環境を作りましょう。

時間に余裕がある朝は、家族一緒にラジオ体操をしたり、朝食を作ったり、普段できないことをしてみましょう。朝にイベントを入れることで朝起きるのが楽しみになり、早く寝る意欲にもつながります。



たくさん運動

休みもたっぷり

暑いからとクーラーの効いた室内で過ごすのではなく、プールやレジャー、夏祭りなど、夏ならではのイベントに一緒に出掛けましょう。

たくさん運動したら、たっぷり休憩もとりましょう。休憩の際は水分補給を忘れずに。

昼間に活動することで夜はぐっすり寝ることができ、生活リズムを整える事ができます。



「そばろあんかけ冷麦」



レンジで簡単！

4人分の材料

(大人2人 幼児2人)

そうめん 300g

鶏挽肉 200g

砂糖 小さじ1

食塩 小さじ1

酒 小さじ1

片栗粉 小さじ1.5

水 小さじ2

好きな夏野菜(きゅうり、トマトなど)

めんつゆ 適量

- 1 とりそばろを作る。Aを耐熱容器に入れて、よく混ぜる。ラップをふわっとかけて、1分半レンジにかける。(鶏肉に火が通っていない場合、かき混ぜて更に1分レンジにかける。)一度取り出してよく混ぜ、水溶き片栗粉を加えて混る。再度ラップをふわっとかけて1分半レンジにかける。よく混ぜておく。
- 2 夏野菜を食べやすい大きさに切る。
- 3 そうめんを茹でる。
- 4 器に、そうめん、とりそばろ、夏野菜を盛り付け、麺つゆをかけて完成！



「適度な水分補給」



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%が水分で、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。



甘いジュースよりもお茶

ジュースや甘いスポーツ飲料には多くの砂糖が含まれます。飲みすぎると肥満や虫歯、食欲減退などの影響だけでなく、ビタミン B1 不足にもつながります。ビタミン B1 は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすさや集中力の低下を招きます。水分補給には、水、麦茶、ほうじ茶などが適しています。

また、夏野菜は水分を多く含み、体の熱を冷ましてくれます。食事やおやつにトマトやきゅうり、枝豆、とうもろこしなど旬の野菜を取り入れましょう。



「食事のバランス」



ビタミンやミネラルの補給を忘れずに！

のど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。

ビタミン、ミネラルを多く含む夏野菜や、ビタミン B1 を多く含む豚肉、うなぎ、大豆、ごま、ほうれん草を積極的に食事に取り入れましょう。また、玉葱、にら、ねぎ、にんにくなどに含まれる成分アリシンはビタミン B1 の吸収を助けてくれるので、一緒に食べると効果的です。



味のアクセントで食欲アップ

お酢、レモン、梅干しなどの酸味はさっぱりとされ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。

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。炒め物をカレー味にしたり、そうめんにしょうがやねぎを添えてみると味のアクセントにもなり、食欲アップにつながります。

下木崎保育園 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。下木崎保育園の様子を紹介します。年長さんが大切に育てたスイカを収穫し、みんなで味わいました。夏の旬の味覚に大喜びです！

