



梅雨が明け、暑い日が続いています。気温が高くなると冷たいものを食べる機会が増え、体調を崩しやすくなります。食事や水分補給をしっかり行い、早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整え、暑さに負けない身体を作りましょう。

夏を元気に過ごそう！「生活リズム」、「食事のバランス」、「適度な水分補給」について紹介します。

生活リズム

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。

★早寝・早起きするには…



早く起きるためには、早く寝ることが大切です。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、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。

食事のバランス

食欲がないからといった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。夏野菜はミネラル・ビタミンが多いだけでなく、体温を下げる働きもあります。積極的にとりましょう。

★夏バテ予防にとりたい栄養

たんぱく質：卵・肉・魚・大豆・牛乳

ビタミンC：野菜・果物

ビタミンB1：豚肉・レバー・枝豆・豆腐

ミネラル：海藻、乳製品、レバー、夏野菜



子どもの脱水症状に注意



成人の体は約60%が水分ですが、乳幼児の体は70～80%が水分で、体重1kg当たりになると大人よりも多くの水分が必要となります。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、早めの水分補給が大切です。

水分補給のタイミング

- 起床時
- 運動や遊びの前と後
- 食事やおやつの時
- お風呂に入る前と後
- 寝る前

一度に大量に飲まず、
こまめに水分補給をしましょう！



おすすめは…



水・白湯・麦茶など

カフェインや糖分を含まないもの

冷たい飲み物を摂りすぎると、胃腸を弱めてしまいます。冷たいものばかりでなく常温や温かい飲み物も飲むようにして、胃腸を守りましょう。

※発熱や体調不良等の際には、医師の指示に従い、子ども用のイオン飲料等を利用してください。

夏におすすめのレシピをご紹介します！



豚肉に多く含まれるビタミン B1は、糖質(ご飯やパン、麺など)がエネルギーに代わるのをサポートする働きがあります。不足すると糖質の代謝が低下し、疲れやすくなるため、夏バテしやすいこの時期にしっかり食べてほしい食材の一つです。にんにく、にら、ねぎ、玉葱などに含まれるアリシンという成分がビタミン B1 の吸収を良くしてくれるため、一緒に食べるとより効果的です。

夏野菜であるなすと豚肉を使用した、この時期におすすめのメニューを紹介します。

なす入りマーボ豆腐



材料（幼児 4 人分）

なす	1 本弱
揚げ油	適量
豚ひき肉	80g
干し椎茸	1 枚
にんじん	2.5cm
A ねぎ	1/2 本
にら	1/2 把
しょうが	少々
にんにく	少々
油	大さじ 1/2
木綿豆腐	1 丁
砂糖	大さじ 1
★ しょうゆ	大さじ 2/3
米みそ	大さじ 1 弱
片栗粉	小さじ 2
水	大さじ 1
ごま油	少々

作り方

- ① なすは厚めのいちよう切りにし、あく抜きをする。
- ② ①の水気を切り、揚げ油で素揚げをする。
- ③ 干し椎茸は、ぬるま湯でもどす。★を合わせて溶いておく。
- ④ Aはみじん切りにする。
- ⑤ 油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りがでたら、豚ひき肉（よくほぐす）を入れ炒める。椎茸、にんじん、ねぎを入れ炒める。豆腐は 1.5cm 角に切る。
- ⑥ なす、にら、豆腐、合わせておいた★を入れ、なすと豆腐がつぶれないようゆっくりかき混ぜながら煮る。
- ⑦ 煮たってきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を流し入れ香りをつけ仕上げる。

食育活動 紹介

保育園では食育の一環として、給食で使用する野菜の皮むきや野菜の栽培を体験しています。



【とうもろこしの皮むき 岩槻本町保育園】



【そら豆のさやむき 南浦和保育園】



【きゅうりの栽培・収穫 三室保育園】

「さいたま市食育なび」

<https://www.saitamacity-shokuiku.jp/>

食育に役立つ情報を発信しています。



食育活動の様子や
保育園給食のレシピを掲載しています！
是非ご覧ください！