



〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)
〈8月の給食目標〉 何でも食べて暑さを乗り切ろう

8月のおたよりのテーマ

○夏バテ予防○

汗はエライ！

今年の夏は例年以上に暑い日が続いていますね。暑期中活動していると汗が出てきます。この汗には色々なはたらきがあります。

①体温を調節します。

汗が空気中に蒸発する際に、熱を奪うため体温が下がります。消毒用アルコールを手にかけるとひんやりするのと同じ原理です。

②体内の水分量を調節します。

体内の水分は尿や汗となって体の外に出されます。減った分の水分は飲み物や食事等から補給します。

③肌を保護します。

汗の水分といっしょに分泌される皮脂が皮膚の表面を守ります。



汗をかいたら水分補給を忘れずに！

子どもの水分補給について

子どもは大人に比べて体重あたりの必要水分量が多いです。また、遊ぶのに夢中で水分補給を忘れてしまうこともあります。生活の中でこまめに水分補給を促しましょう。

水分補給のポイント

★のどが渇く前から水分補給をしましょう。

1日の中で、起床時、遊びの前後、食事とおやつの時、お風呂の前後、寝る前など生活の中で水分補給のタイミングを意識することが大切です。

★日頃の水分補給は麦茶や白湯がおすすめです。

食事の際に汁物をつけたり、おやつの時に飲み物をつけると水分や塩分が補えます。甘い飲み物をむやみに与えると食事に影響してしまうこともあります。

イオン飲料は、体調が悪い時や体を動かして汗を多くかく際に活用しましょう。

★一日三食の食事をしっかりとりましょう。

水分は飲み物だけでなく食事の中にも多く含まれています。食事からは汗と一緒に体の外に出てしまう塩分も補うことができます。



💡 夏バテしない生活のポイント

①水分補給をしましょう。

汗により失われる水分を補給しましょう。日頃の水分補給は麦茶や水が良いでしょう。甘い飲み物には砂糖が多く含まれており、夏バテを加速させてしまう可能性があるため注意が必要です。



②1日3食しっかりと食べましょう。

しっかりと食事をとりスタミナをつけましょう。特にエネルギーを作り出す時に活躍する「ビタミンB1」はこの時期摂りたい栄養素です。ビタミンB1は豚肉やうなぎに多く含まれています。また、たまねぎやにんにくはビタミンB群の働きを高めてくれます。



③睡眠時間をとりましょう。

『早寝早起き朝ご飯』が健康のための基本です！しっかりと眠って疲れをためないことが大切です。



★ レシピコーナー ～8月(夏バテ予防レシピ)～

豚肉でビタミンB1をとろう！

ポークビーンズ

〈材料(4人分)〉

ゆで大豆	120g
豚肉	60g
じゃがいも	1個
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2個
にんにく	1.2g
パセリ	2g
ピザ用チーズ	8g
油	適量
トマト缶	80g
ケチャップ	40g
中濃ソース	4g
コンソメ	1.5g
赤ワイン	4g
砂糖	4g
塩	0.4g
コショウ	少々
水	80ml

〈作り方〉

- ① 豚肉を1cmの幅に切る。
- ② じゃが芋とにんじんを1cmの角切りにする。
- ③ 玉ねぎとにんにくをみじん切りにしてサラダ油でゆっくり炒める。
- ④ ③に肉を入れて、色が変わるまで炒める。
- ⑤ 続いてじゃが芋とにんじんを炒める
- ⑥ ⑤にゆで大豆、ケチャップと角切りのトマト缶、ソース、赤ワイン、砂糖、コンソメを加える。
- ⑦ 水を加えてゆっくり煮込む。
- ⑧ 塩で味を調える。
- ⑨ みじん切りのパセリを散らす。

食欲がない時でも食べやすく栄養満点のスープです♪