



〈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く、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。コップに注いで飲んだことを確認できるといいですね。

### ★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。しかし、一度にたくさんの水分をとると胃液がうすまってしまい食欲が低下してしまいます。のどが渇く前にこまめに水分をとるようにしましょう。

甘い飲み物は糖分が多く含まれます。この糖分をエネルギーに変える時に「ビタミン B1」が使われます。糖分をたくさんとりすぎるとこのビタミン B1 が不足し、糖分をエネルギーに変えることができず疲労がたまってしまいます。もちろん虫歯の原因にもなるので、日頃の水分補給はお茶や麦茶、水が良いでしょう。

### ② 1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！

#### 豚肉のかりん揚げ

##### 〈材料(4人分)〉

豚もも肉	200g
A	
おろししょうが	小さじ 1/2
うすくちしょうゆ	小さじ 2
片栗粉	大さじ 3
揚げ油	適量
B	
砂糖	大さじ 1.5
こいくちしょうゆ	小さじ 2
水	小さじ 1

##### 〈作り方〉

- ① 豚もも肉は 1.5cm角に切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①と合わせ、30分以上漬ける。
- ③ ②に片栗粉をまんべんなくまぶし、油で揚げる。
- ④ Bを混ぜ合わせ、加熱して砂糖を溶かしておく。
- ⑤ 揚げた豚肉を④であえる。

甘辛い味付けと、かりかりとした食感で、子どもたちに人気のメニューです♪ビタミンB1が多く取れる豚肉はいろんな調理法で食べやすい食材です。積極的に献立に取り入れていけるといいですね。