



# 食育だより ランチの窓

令和6年  
8月号



～「夏に負けない！」～

暑い日が続いていますが、これからさらに暑くなることが予想されています。気温が高いと食欲が落ちる傾向にありますが、毎日元気に過ごすためには、こまめな水分補給をしつつ食事や休息・睡眠をしっかりとることが不可欠です。規則正しい生活とバランスのよい食事で猛暑を乗り切りましょう！

## ★★夏野菜を食べよう★★

夏野菜は水分や体を冷やす作用のあるカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。またビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸の調子を整えたりする作用も期待できます。トマトやきゅうりなど、生でそのまま食べられるものも多いため、栄養を手軽に補給できるという特徴もあります。夏野菜の効果を知り、『夏バテ予防の食事』も参考に食事に取り入れてみてください。



**トマト** 抗酸化作用の高いリコピンやβカロテン、ビタミンCが豊富。カリウムや疲労回復効果の高いクエン酸も多く含む。



**きゅうり** 90%が水分。カリウムが多く含まれており、夏バテで食欲がない時も食べやすい野菜の一つ。



**ピーマン** 加熱で壊れにくいビタミンCが豊富。加熱調理がおすすめ。皮膚や血管の老化防止の効果あり。



**とうもろこし** 整腸作用のある食物繊維と疲労回復効果のあるビタミンB群が多く含まれている。



**ナス** カリウムが多い野菜。栄養素は皮に多く含まれているため、取り除かず調理することがおすすめ。



**オクラ** ネバネバ成分のペクチンは消化吸収を助ける。また免疫力を高める栄養素や様々なミネラルを多く含む。

## 夏バテ予防の食事

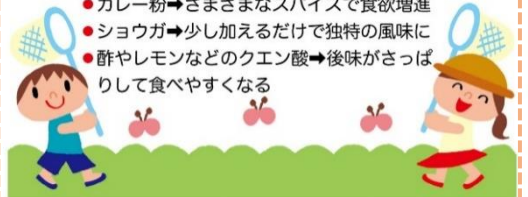
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- 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）

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



## ★★水分補給のポイント★★

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排泄されます。のどの渇きを感じなくても、下記のようなタイミングでこまめに水分補給をすることが大切です。食事の中でも、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。また水分補給には水や麦茶がおすすめです。

### 朝起きた時



眠っている間に汗などで体内の水分が不足している状況。起きたら水分補給を。

### 食事中



汁物などで食事と一緒に水分補給をすることで、消化もスムーズに。

### 汗をかいた時



運動（遊び）やお風呂で汗をかいたら水分補給を。また事前に水分をとるのも効果的。

### 寝る前



睡眠中に奪われる水分を補うため、寝る前の水分補給も大切。

## 冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう！

暑いといっしょに食べてしまう冷たいものですが、冷たいものの摂りすぎは、お腹を冷やし、様々なトラブルを招きます。

特にジュースや清涼飲料水、アイスクリームなどには、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因になるため食べすぎ、飲みすぎには注意しましょう。



## 旬の野菜を使おう！

### ハムとコーンのもちりパン

《材料》（約4個分）

蒸しパンミックス…100g

ロースハム…20g

とうもろこし（粒）…20g

水…大さじ1と1/2



保育所の給食でも提供している人気メニューです！（※レシピはご家庭用にアレンジしているものです。）

### 《作り方》

① ハムは約1cm角に切る。

② 蒸しパンミックスに水を加え、生地を作り、ハムとコーンを混ぜる。

③ 生地を4等分にし、蒸し器で15分程度蒸す。

### \*ひとコマ\*

・とうもろこしの旬は7～8月です。切り口が白く、ひげ根が濃い茶色のものほど新鮮で美味しいとうもろこしの特徴です。

・コーン缶を使用すれば簡単に作ることができます。