



給食だより

2022年8月号

HAGUMI
八尾市立第一小学校



夏バテしないカラダって??

暑い日が続くと、体がだるくなったり食欲がなくなったり…なかなか疲れが取れない日々が続きますね。特に小さい子どもは、大人に比べて体温調節がうまくいかないの、体温が上がりやすく、体力も消耗しやすいものです。もし夏バテになってしまったら、十分な休息と睡眠で回復することが必要ですが、そうなる前に、適度な運動とバランスの良い食事で、夏バテにならないカラダづくりをしましょう。



夏バテ予防・解消によい食べ物は?

夏バテを予防・解消するには、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをバランスよくとることが大切です。(バランスのよい食事はいつでも大切です。)

特に、からだを作る上で大事な栄養素の一つ「たんぱく質」や、疲労回復に有効とされる「クエン酸」、「ビタミンB1」、汗で失われやすい「カリウム」などのミネラルを含んだ食べ物を多くとることで、夏バテの予防や解消が見込めます。

●豚肉は赤身を選ぼう

豚肉は肉類の中で鶏肉や牛肉に比べたんぱく質やビタミンB1が豊富で夏バテ解消に効果的です。脂身の多いバラ肉はビタミンB1が少ないので、ヒレやモモなどの赤身を選ぶとより効果的です。



●「クエン酸」「カリウム」を含んだフルーツ

酸っぱいフルーツにはクエン酸が含まれています。オレンジやグレープフルーツなどは代表的なフルーツですね。子どもたちが大好きなバナナやメロン、キウイフルーツなどは生でもカリウムを多く含むフルーツです。ドライマンゴーなどのドライフルーツもおすすめですよ。



●夏といえば「枝豆」

お父さんやお母さんのビールのおともにもなる「枝豆」は、豆のたんぱく質に加え、カルシウムや鉄などのビタミン・ミネラルが含まれた優れたもので、子どもにも人気がありますよ。冷凍の枝豆であれば、調理も手軽なので、献立のもう一品として加えてみてはいかがでしょうか？

●夏野菜は夏バテ解消に最適

夏野菜の代表格、ナスやきゅうりなどには水分が豊富に含まれており、発汗で失った水分を補給したり、体温を下げる働きがあります。また、オクラのネバネバは、たんぱく質の消化を促進し、夏場に不足しがちなカルシウムや鉄分も含まれています。



さっぱりおいしいカルピスポンチ



フルーツは水分補給やビタミン・ミネラルの補給にピッタリ！粉かてんの食物繊維は腸内環境を整えます。子どもたちの大好きな夏バテ予防レシピです。ぜひお試しください♪

《つくりかた》

【作り方】

- ①鍋に粉かてん・水を加え、混ぜ合わせる
- ②鍋を火にかけ、混ぜながら静かに2分間沸騰させる
- ③火を止め、砂糖を加え、混ぜ合わせ砂糖を溶かす
- ④粗熱がとれたら容器に入れ冷し固める
- ⑤固まったら適当な大きさに切る
- ⑥好きな果物も適当に切り、⑤の寒天と一緒に器に盛る
- ⑦カルピスウォーターを流し入れる

暑い夏にピッタリな簡単でおいしい冷たいおやつです！お子様と一緒に作ってみたいかがでしょうか☆

《ざいりょう》 4人分

粉かてん	4g
水	500ml
砂糖	30g
好きな果物	適量
(今回はみかん、黄桃、すいか、バナナ)	

カルピスウォーター 適量

