



# 給食だより

2023年8月号



## 夏バテしないカラダづくり!

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?



夏は暑いからと、冷たい飲み物やあっさりした麺類に偏りがちです。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。) 食欲がなくても、1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。

### ビタミンB1

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると疲労感や倦怠感を感じやすくなります。暑い時期は特に不足しがちになりますので、積極的に食に取り入れましょう。にんにく、ねぎ等に含まれる香気成分「アリシン」と一緒に取ると、より効果的です。

ビタミンB1

アリシン



豚肉

うなぎ

にんにく

ねぎ

### カリウム

カリウムは、体内でさまざまな重要な機能を果たすミネラルです。汗が多く流れると体の中から水分と塩分と一緒に、カリウムも失われていきます。不足すると細胞の脱水症状や、内臓機能の低下や熱けいれんが起こりやすくなります。カリウムの豊富な食べ物を食べ対策しましょう。

カリウムを多く含む食材



バナナ

ほうれん草

トマト

牛乳



### 簡単おやつレシピ★黒糖ゼリー



《ざいりょう》 5人分

黒砂糖	40g
水	350g
ゼラチン	9g
水	大さじ2(ふやかす用)
きな粉	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
塩	少々

《つくりかた》

- 1.ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- 2.鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけ、混ぜながら沸騰直前まで温める。
- 3.2の火を止めて、1のふやかしたゼラチンを入れて余熱で溶かす。
- 4.3をカップに流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5.きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせておく。
- 6.4に5をかける。

