



# 給食だより



## 夏バテ対策をしよう！

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ので、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・解消について考えよう



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ね。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★牛乳寒天入りフルーツポンチ

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！

旬の果物を使った夏バテ予防レシピです。ぜひお試しください♪



#### 《つくりかた》

- 鍋に粉かんてん・水を加え、混ぜ合わせる。
- 鍋を火にかけ、混ぜながら静かに2分間沸騰させる。
- 火を止め、砂糖を加え、混ぜ合わせ砂糖を溶かす。
- 人肌に温めた牛乳を加える。
- 粗熱がとれたら容器に入れ冷し固める。
- 固まったら星形に抜く。(四角く切ってもOK)
- 好きな果物も適当に切り、⑤の寒天と一緒に器に盛る
- ⑦にサイダーを流し入れる

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てはいかがでしょうか☆

#### 《ざいりょう》 6人分

粉かんてん	4g
水	300ml
砂糖	30g
牛乳	200ml
好きな果物	適量
(今回はすいか、みかん、パイナップル)	
サイダー	適量
(カルピスや缶詰のシロップを使って)	
もおいしくできます)	