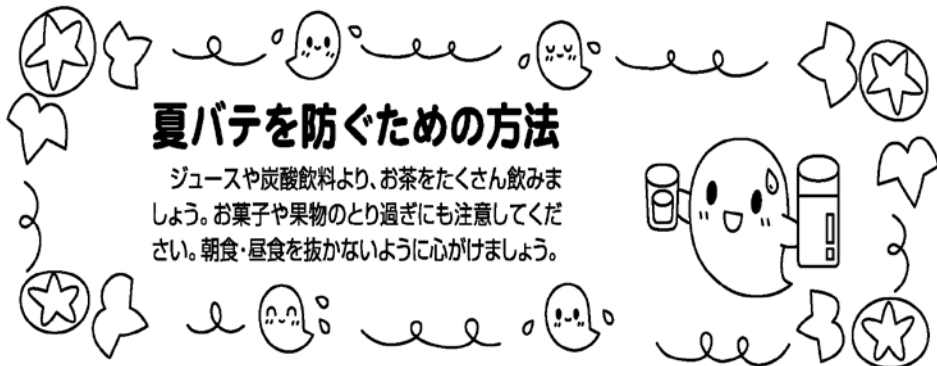


こどもの食事だより

夏に入り、本格的に日差しが強くなってきました。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気なこどものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気を付けてください。



夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

夏の飲みもの

水分補給に気をつけましょう！！

子どもたちは、大人よりも多くの水分を必要とします。ジュースやスポーツドリンクは知らないうちに糖分を多く摂ってしまいます。麦茶や湯冷ましなど甘くないもので水分補給を心がけたいですね。

～ 飲みすぎるとなぜいけないの？ ～

- ① 食欲を失わせる甘い飲み物
食欲を失わせ、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの供給源となるおかずを食べる量がへってしまいます。
- ② 味覚の発達と甘味嗜好
人間は本能的なエネルギー要求から、甘いものを好む傾向がありますが、ほかの栄養素を要求する本能はありません。乳児期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないようにしましょう。

暑い夏に食べる食事の一品を紹介します

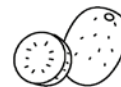
【冬瓜のかにあんかけ】

冬瓜	300g
出汁	適量
酒	適量
みりん	適量
醤油	適量
生姜	少々
かに缶詰	1缶
※かに以外でも鶏ひき肉や帆立缶詰などでも出来ます。	

- ① 冬瓜は皮をむき種をとって一口大に切る。
- ② 冬瓜を一度下ゆでします。
- ③ 出汁に醤油・みりん・酒・しょうがを加えて火にかけます。
- ④ 沸騰したら冬瓜を入れて煮ます。
- ⑤ 冬瓜に火が通ったら、カニ缶詰をほぐして入れます。味はここで最終調整をします。
- ⑥ かたくり粉でとろみをつけたら出来上がりです。

☆冬瓜って??

“トウガン”。冬の瓜と書くので冬のものと思われがちですが、夏が旬の野菜です。貯蔵性が高く、冬に他の瓜類がないときに用いられ、冬に食べることでできる瓜なので「冬瓜」という名がつけました。水分が豊富で、くせのないたんぱくな味なので暑い夏にさっぱりと食べられます。



夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



「スイカ」で夏の水分補給

汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷やした新鮮な果物で、しっかりと水分補給を。