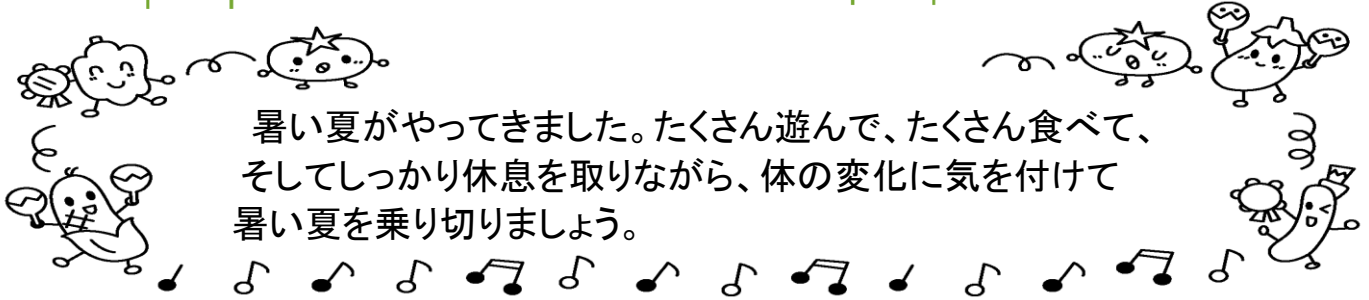


# 8月の食育だより

2023年 7月 28日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又 竹内



暑い夏がやってきました。たくさん遊んで、たくさん食べて、  
そしてしっかり休息を取りながら、体の変化に気を付けて  
暑い夏を乗り切りましょう。

## 夏野菜を食べよう！

トマトやキュウリなど旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素が  
たっぷり含まれています。



暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。



## 食事で夏バテ対策！

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。  
特にエネルギーを作り出す「**ビタミンB1**」はこの時期しっかりと摂りたい栄養素です。

ビタミンB1の補給には良質なたんぱく質である**豚肉**や**納豆**、**豆腐**などがおすすめ！また、にん  
にくや玉ねぎに含まれる成分がビタミンB1の働きを助けるので、一緒に食べるのがおすすめ♪

### 風味を足して、食欲アップ！

～さっぱり食べれる梅を使ったサラダの紹介～

**梅肉和え** 幼児4人分

- ・キャベツ 100g(3～4枚位)
- ・人参 20g
- ・小松菜 30g
- ・わかめ 20g
- ・梅肉 小さじ1
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・かつお節 2g

- ① キャベツ、人参、小松菜を1cm位の大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。水を切り冷やしておく。
- ② わかめも1cm位の食べやすい大きさに切る。
- ③ ①②を和える。
- ④ 梅肉、めんつゆ、かつお節を入れ味を整える。  
梅肉はチューブでも、自家製の梅干しでも美味しくできます！  
分量は目安です。お好みの味に調節してください。



食欲が出てくれば、体力は自然に回復してきます！

肉、魚、乳製品、野菜、果物など様々な食品をバランスよく食べることが大切です！

## ⚠️ 水分のとり方に注意 ⚠️

暑い夏は汗として水分が失われていきます。特に乳幼児は脱水症状になりやすいので  
水分補給が大切です。しかし、間違った水分補給は夏バテを促進してしまう可能性もあります。  
水分のとり方にも気を付けましょう！

①こまめに、早めに水分補給をしましょう。

「のどが渴いた」と思った時は水分不足！水分補給はこまめにすると良いです。

②水分補給には水や薄めのお茶をえらびましょう。

塩分や糖分は食事で摂取できます。濃いお茶には利尿作用あるので注意です。

③ジュースやスポーツドリンクはおやつのときに飲みましょう。

糖分を分解するときにビタミンB1が使われてしまいます。おやつの時に量を決めると良いです。

④冷たい飲み物には注意しましょう。

冷たい飲み物をガブガブ飲むと、胃腸が冷えて消化機能を落としてしまい、夏バテを促進して  
しまうので注意が必要です。

