

7月

食育だより

令和6年6月28日
仁田マーガレット保育園

本格的な暑さに備えましょう

暑さが日ごとに増えています。梅雨が明けると夏本番！！暑さに慣れていないこの時季は、食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとって、体力を蓄えていきましょう。

夏を元気に過ごすために…

①朝・昼・夕の食事をきちんと取りましょう

暑いからといって、食事の回数が減ってしまうと栄養不足につながります。

1日に必要な栄養素を補うため、3度の食事をきちんと取ることが大切です。



②タンパク質とビタミンを取りましょう



夏バテしないためには、肉・魚・卵などのタンパク質の多い食材とビタミン、ミネラルを含む野菜を毎食取り入れましょう。ビタミンの中でもビタミンB1は、体の代謝をスムーズにしてエネルギーに変えてくれるので、疲労回復に欠かせない栄養素です。

③睡眠をしっかりと取りましょう

寝不足は、体が疲れやすくなります。睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。生活のリズムを保ち、1日の疲れを取り除きましょう。



④こまめに水分を取りましょう

夏は汗をたくさんかきます。汗でミネラルを失いやすいため、のどの渇きを感じる前に「早め」「こまめ」を意識して水分を補給しましょう。

清涼飲料水には、糖分が多く含まれているものが多いので、飲みすぎないようにしましょう。ミネラルを多く含む麦茶がおすすめです



Let's Cooking !!

夏バテ解消レシピ！

豚肉の夏野菜巻き

【材料】

- ・豚肉…120g
- ・食塩…少々
- ・薄力粉…適量
- ・オクラ…5本
- ・パプリカ…1/2個



体の熱を冷ます水分たっぷりの夏野菜を、疲労回復ビタミンB1たっぷりの豚肉で巻いて焼きます

【作り方】

- ①豚肉に塩と小麦粉をまぶす
- ②オクラ、パプリカをラップで包んでレンジで加熱する
- ③②の粗熱が取れたら、①の上においてくるくると巻く
- ④油をひいたフライパンに、③のつなぎ目を下にして焼く



注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



おやつ の 量 と 与 える 時 間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15% (100～200kcal程度) です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいただけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日1～2回
- なるべく昼食と夕食の中間(3時)にとる
- 食事の直前には与えない