

# 食育だより

## 8月号

平成 29 年 8 月 1 日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

今年の夏は、毎日30℃を越える真夏日が続いています。それでも元気な子どもたちは、園庭で遊んだり、水遊びやプールを楽しんだり。少々、夏バテ気味の大人にとってはうらやましい姿です。小さい体のどこにこんなパワーを秘めているのでしょうか？

## 夏の生活で気をつけたいこと

### ◎冷たいものを摂り過ぎると

冷たい食べ物や飲み物の取り過ぎは、下痢の原因になります。これは冷たいものをたくさん摂ると、熱が奪われるので、熱を生み出そうとして腸が激しく動き、水分を腸で吸収できないまま排出するようになるためです。

暑い日は、たくさん冷たいものをもっていきましがちなので、適量をこころがけましょう。また、水分補給の際は、小まめに少しずつとるようにしましょう。

### 下痢の時の食事のポイント

- 脱水にならないようにすることが大切。
- 飲み物は、経口補水液がもっとも吸収されやすい。
- 食事はおかゆやうどんなどの消化のよいものを。
- 脂肪の多い肉や食物繊維の多い野菜は控える。

### 冷たい飲み物の糖分の摂り過ぎに注意

冷たくて甘い飲み物は、甘みを感じにくく、口当たりもよいため、ついついたくさん飲んでしまいます。そのために、糖分を知らないうちに多く摂るようになります。水分補給をする時は、甘い飲み物ではなく、水やカフェインのない麦茶を選ぶようにしましょう。

### ◎夜更かしをしていませんか？

日本の子どもたちは、世界で一番睡眠時間が短いといわれています。その原因は、夜更かしや遅寝の生活習慣にあるようです。夜更かしは、成長ホルモンの分泌に影響を与えたり、肥満発生のリスクを高めたり、朝食欠食につながって学力の低下を引き起こすといわれています。睡眠時間を確保するために、ご家族で早寝早起きに取り組みましょう。

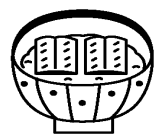
## 8月6日も土用の丑の日です



本来、土用とはそれぞれ季節の終わりの時期(立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間)を言います。今年は土用の時期に丑の日が7月25日と8月6日と2日間あります。

では、「なぜ土用の丑の日にうなぎを食べるのでしょうか？」

これは「丑の日に『う』の字がつく食べ物を食べると夏負けしない」と人々の間で伝わり始めたと言われています。また、うなぎにはビタミンAをはじめ、各種のビタミン、ミネラルを豊富に含んでいるので、夏バテ予防にも最適な食材です。今年の夏を乗り切るためにもうなぎを食べてみてはいかがでしょうか。



# 世界の料理を食べよう



8月9日(水)は「中国料理」を堪能します!!

チャーハン      バンバンジー

春雨スープ      果物

<おやつ>      開口笑



## 8月の献立より



今月は野菜もしっかり  
摂れるお肉のおかずを  
ご紹介します。

### — 五目しぐれ煮 —

<材料・4人分>

油	大さじ1/2杯	だし汁	300cc
牛肉(小間切り)	200g	酒	小さじ1杯
ごぼう	90g	砂糖	小さじ4杯
人参	50g	しょうゆ	大さじ1/2杯
しらたき	60g	長ねぎ	60g

<作り方>

- ① 人参は短冊切り、ごぼう、ねぎは斜めの半月切り、しらたきは短く切る。
- ② 鍋に油をしき、牛肉、ごぼう、人参、しらたきの順に加えて炒める。
- ③ ②にだし汁、砂糖、しょうゆを加えて煮る。
- ④ ③が軟らかくなったら、最後にねぎを加えて混ぜ合わせて、火を止める。

### — バンバンジー —

<材料・4人分>

鶏ささみ	1枚	しょうゆ	小さじ2杯
にんじん	50g	酢	小さじ1/2杯
キャベツ	100g	ごま油	少々
きゅうり	100g	砂糖	小さじ1杯
		ねりごま	大さじ1杯

<作り方>

- ① 鶏ささみは茹でて、ほぐしておく。
- ② にんじん、キャベツ、きゅうりはそれぞれせん切りにする。
- ③ ②をさっと茹でて、水気をしぼっておく。
- ④ 鍋にしょうゆ、酢、砂糖、ねりごま、ごま油を入れて、火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ボウルに①、③、④を入れて、混ぜ合わせる。

