



# 食育だより 8月号



平成 30 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

今年の夏は梅雨明けが6月中だったこともあって、とても長くなりそうです。真夏日が続き、猛暑日になる日も……。本格的な夏はまだまだ続きます。夏バテしないように心がけましょう。

## 暑い夏をのりきる食生活

### 十分な水分補給

◎子どもたちは熱中症にかかりやすい！？

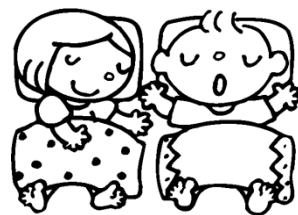
乳幼児は、体温調節機能が未熟であることに加え、新陳代謝が活発でたくさん汗をかきます。炎天下の中で遊びに夢中になって水分補給のタイミングを逃してしまったり、高温多湿の閉め切った室内や車内などで、汗の蒸発が妨げられてしまったりすると容易に熱中症にかかってしまいます。

◎水分と塩分の補給が大切

汗をかくと、水分と一緒にナトリウムやカリウムなどの電解質成分(イオン成分)が失われます。そのため、通常の水分補給には、麦茶やほうじ茶(カフェインの少ない)が望ましいですが、多量に汗をかいた時には、水分と塩分の補給が必要です。スポーツドリンクは、糖分が多いため薄めて飲ませる方法もありますが、ナトリウムも薄くなってしまうので、脱水症状の回復には適していません。脱水の治療に用いられる“経口補水液”を利用するのもよいでしょう。

### 夏の疲れを回復するためのポイント

- ① 早寝、早起きで生活のリズムを作る。
- ② 良質の睡眠(ぐっすり眠る)をとって、体を休める。
- ③ 1日の始まりの朝食を大切に作る。  
(パンのみ、牛乳のみではなく、必ずおかずもいっしょに)
- ④ 良質のたんぱく質(魚、肉、卵)とビタミン、ミネラルを充分にとる。



### 特に摂りたいビタミンとミネラル

- |        |                   |
|--------|-------------------|
| ビタミンB群 | → 豚肉、緑黄色野菜など      |
| ビタミンC  | → 野菜全般、果物など       |
| 食物繊維   | → きのこと類、海藻類、おからなど |

保育園の定番メニュー  
チンジャオロースや回鍋肉  
などがおすすめです。

### 食欲増進のひと工夫

暑い日が続くと水分ばかりを欲しがって食欲がわかず、その分水分で補うという悪循環になりやすいです。そのような時は食事に変化をつけてみてはどうでしょうか。

#### 風味をプラス

しその葉、ごま、しょうが、ごま油など香りも楽しめるものを取り入れる。

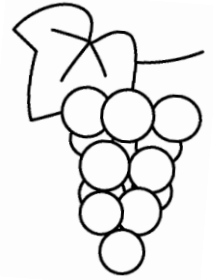
#### 彩りをプラス

赤・黄・緑の配色を考えた盛り付けをする。

## 果物ご紹介コーナー

今月は「ぶどう」です。栽培の歴史は古く、およそ5000年も前から世界で最も多く栽培されている果物です。世界のぶどう生産量の約8割がワインの原料として消費されているのに対し、日本では栽培されたものの約9割が生食用です。

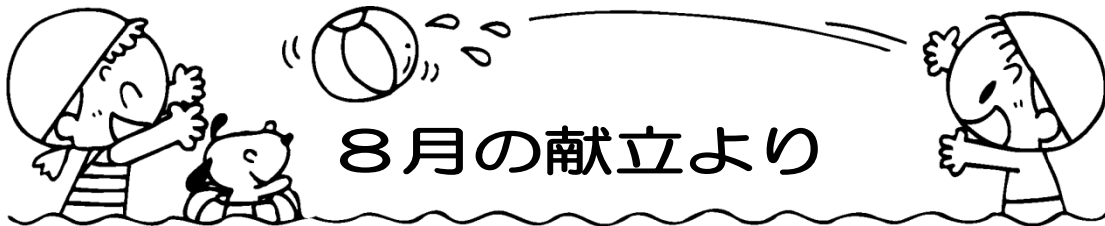
ぶどうには巨峰のような黒皮、甲斐路のような赤皮、マスカットののような緑皮の3種があり、黒皮と赤皮のぶどうには、抗酸化作用のあるアントシアニンというポリフェノール的一种が含まれています。果糖、ブドウ糖などの糖質が主成分ですが、カリウム等のミネラルも含まれています。疲労回復効果が高いので、疲れた時にはもってこいの果物です。



## 世界の料理を食べよう

8月9日(木)は「中国料理」を堪能します!!

チャーハン           バンバンジー  
中華スープ       果物  
〈おやつ〉       開口笑



### ーチキンのクリーム煮ー

〈材料・4人分〉

バター	大さじ1杯	水	150g
鶏肉	250g	塩	少々
人参	60g	こしょう	少々
玉葱	200g	生クリーム	大さじ2杯
じゃがいも	250g	コーンスターチ	大さじ1杯
コーン(缶)	60g	グリーンピース(冷)	20g

〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口サイズに切り、人参、玉葱、じゃがいもはカレーの時のように切る。
- ② グリーンピースは茹でておく。
- ③ 鍋にバターを入れて溶かし、①を加えてよく炒める。
- ④ ③に水を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④が煮えたら、コーン、生クリームを入れて、塩・こしょうで味をつける。
- ⑥ 水で溶いたコーンスターチを⑤に入れて、とろみをつける。
- ⑦ ⑥に②を加えて、軽く混ぜ合わせる。

