

# 食育だより

7月号

令和4年7月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

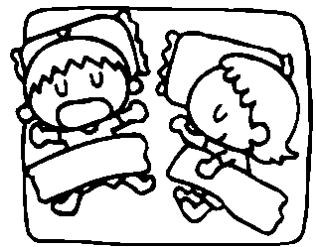


あっという間に梅雨が明けてしまい、すでに猛暑日になる日もあって、今年は暑さの厳しい、長い夏になるかもしれません。夏バテしないように体力をつけて、本格的な夏を乗り切りましょう。

## 夏バテに負けないようにするために

### どうして夏バテするの？

夏は体の中に熱がこもりやすくなります。汗をかくことで体温調節をしますが、その時、汗と一緒に多くのビタミンやミネラルも排出されてしまいます。特にエネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が不足し、体がだるくなったり眠くなったりするのです。

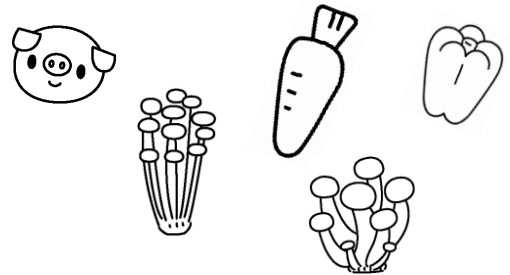


### 夏の疲れを回復するためのポイント

- ① 早寝、早起きで生活のリズムを作る。
- ② 1日の始まりの朝食を大切にする。  
(パンのみ、牛乳のみではなく、必ずおかずもいっしょに)
- ③ 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・・・きのこ類、海藻類、おからなど



### 夏のおすすめ食材は「豚肉」

エネルギーの代謝を円滑にする潤滑油の役割をするビタミンB1。  
ビタミンB1が豊富に含まれる食品の中に豚肉があります。料理方法もたくさんあって、どんな味にも合うのでとても万能です。冷しゃぶや焼き肉はみんな大好きなメニューです。たっぷり野菜を添えて食べるとより充実した食事になるでしょう。

例えば... チンジャオロース、回鍋肉：野菜をたっぷり摂れる中華の代表メニュー  
(保育園の給食にもよく登場します。野菜が苦手な子でも、このメニューはよく食べますよ!)

### 十分な水分補給

#### ◎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いうので、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。

# 世界の料理を食べよう

7月13日(水)は「韓国料理」を堪能します!

ご飯 タッカルビ

わかめスープ 果物

<おやつ> チヂミ



## ータッカルビー

<材料・4人分>

鶏肉	200g	(漬けダレ)	
玉葱	80g	みそ	大さじ2
じゃがいも	2個(約250g)	砂糖	大さじ2
キャベツ	150g	酒	大さじ1
ごま油(炒め用)	適量	しょうゆ	大さじ1
いりごま	適量	すりおろしにんにく	小さじ1
		ケチャップ	大さじ4
		ごま油	大さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大に切る。
- ② ボウルに漬けダレの調味料を入れて混ぜ合わせておく。
- ③ ②に①の鶏肉を入れて、よく揉み込み、10分ほど漬け込む。
- ④ じゃがいもは1cmに厚さのいちよう切り、玉葱は薄切り、キャベツはざく切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油をしき、④の野菜を入れて、③の鶏肉を漬けダレごと乗せる。
- ⑥ ⑤に蓋をして、弱火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦ 焼き上がったら、いりごまをふる。

※ 最後にピザ用チーズを乗せて、チーズタッカルビにしてもおいしいです。

## 今月のトピック

### 食欲がわかない時のひと工夫

食欲がわかない時は香辛料や柑橘類、お酢などを使うと、食欲増進になります。夏野菜を使ってピクルスなどを作ってみるのはいかがでしょうか。子どもたちには薄味にして、大人はこしょうなどを加えてもおいしく食べられます。

### ★ピクルス液

酢	100ml	砂糖	大さじ2
水	90ml	塩	小さじ1

鍋にピクルス液を入れて、ひと煮立ちさせて容器にお好みの大きさに切った野菜入れて、その中にピクルス液を充填して冷蔵庫へ。3時間ほど漬けます。3、4日で食べきるようにしましょう。