



栄養士だより



7月号

だんだんと暑くなってきました。この暑さの中でも子ども達は汗をびしょりかきながら元気に遊んでいます。子どもは大人に比べてからだの中の水分が外に出ていきやすく、水分補給がとても大切です。今回はその水分補給のポイントをご紹介します。

ポイント①

こまめに

のどが渴いたと感じた時には、もう水分が不足している状態です。のどが渴く前に意識的に水分補給をしましょう！熱中症予防にもなります。



ポイント②

少しずつ

一度にたくさん水分をとっても、体はうまく吸収できません。少量ずつをこまめにとりましょう！

ポイント③

適温で



キンキンに冷えた飲み物はおいしいですが、おなかに負担がかかり、夏バテにつながります。少し冷たいと感じる5~15℃がいいです。

ポイント④

水か麦茶



ジュースは糖分がたくさん含まれているため、おなかが満たされてしまい、ごはんが食べられなくなります。それが夏バテにつながります。糖分やカフェインが入っていない、水か麦茶がおすすめです！

ポイント⑤

食事からも



普段の食事からも水分をとれます。中でも夏野菜がおすすめです！水分たっぷりで、体を冷ます効果もあります！食事で塩分もとれるので、3食食べていれば、汗をかく量にもよりますが、意識的に塩分をとらなくてもいいです。

上手な水分補給で、

元気に夏を過ごしましょう！

☆レシピ紹介☆

夏バテに負けない！

～ スタミナ焼肉 ～

豚肉は玉ねぎと一緒に食べることで、
ビタミンB1の吸収が何倍もよくなります。



<材料(4人分)>

豚肉	200g
にんにく	2g
しょうが	1.2g
酒	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
味噌	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1

A {

にんじん	中1本
玉ねぎ	小1個
ピーマン	1個
もやし	1/2袋
オイスターソース	小さじ1
塩	適宜
こしょう	適宜
炒め油	小さじ1

<作り方>

- ① 豚肉はすりおろしたにんにく、しょうが、Aの調味料につけておく。
- ② ピーマンは千切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③ 油を熱して調味料ごと豚肉、野菜を炒め、味を見て塩こしょうで調節する。



旬の夏野菜たっぷり！

～ 夏野菜のチーズ焼き ～

夏野菜は旬である今が1番栄養があります。体を冷やす効果もあるので夏におすすめです！

<材料(4人分)>

なす	小1/2本
トマト	中1/2個
じゃがいも	大1個
かぼちゃ	60g
玉ねぎ	小1個
ズッキーニ	1/2本
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
とけるチーズ	60g

<作り方>

- ① 野菜を小さめの食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいも、かぼちゃは下茹でしておく。
- ③ 玉ねぎはしんなりするまで炒める。
- ④ ナス、トマト、②、③と調味料をあえる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、あえたものを敷き詰めて、チーズをのせて焼き目がつくまで焼く。

(お好きな野菜や、ひき肉、ベーコンなどを入れてもおいしいです)