

8月

きゅうしょくだより

気持ちよく晴れわたった青空に、照りつけるような日差し。熱中症にかかる方が増えています。夏は体力の消耗が激しく体調を崩しやすい時期です。水分補給、食事に気を付け、プール遊びや外遊びなどの後は、とくに休養、睡眠を心がけましょう。



夏の食生活

- ① 冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに気をつけましょう。
おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。
- ② 朝ごはんをしっかり食べましょう。
朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。
- ③ 夏野菜をたっぷり食べましょう。
太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べるとよいでしょう。
- ④ しっかりと水分補給しましょう。
のどが渴いたと思ったときには、すでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際には、真水ではなくミネラルや適度な塩分や糖分を含むものが良いです。
- ⑤ 適度な運動と十分な休養をとりましょう
人は発汗で体温調節しているため、汗をかき能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険性があるので避けましょう。暑いなかにいるだけで体力を消耗しています。十分な睡眠をとりましょう。
- ⑥ 食中毒に気をつけましょう。
食中毒をおこす細菌が元気になるのは夏です。手洗いや消毒をしっかりとしましょう。冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。



おやつをつくってみよう!



★フルーツヨーグルトあえ

作り方：①バナナ、もも缶詰、みかん缶詰、パイナップル缶詰を食べやすい大きさに切り、器に盛る。
②砂糖を少し加えたプレーンヨーグルトを上からかける。
※お好みのフルーツを入れて作ってみてもよいでしょう。

★フレンチトースト (2人分)

作り方：①ボウルに卵を1個ときほぐし、砂糖大さじ2杯と牛乳100ccを入れた中へ食パン2枚を入れ、浸み込ませる。
②フライパンにバター大さじ1をとかし、弱火でじっくり焼きあげる。
③仕上げにシュガーパウダーをふりかける。