

7月

きゅうしょくだより

早いもので、1年も半年がすぎました。

5月ごろから夏のように暑い日があり、今年も真夏日が続きそうですね。

高温多湿は体調を崩しやすいものです。熱中症にも注意が必要です！

こまめに水分補給をしましょう！楽しい夏を元気に乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう。

☆暑さに負けない体力づくり（水分について）☆

体に大切な水

体全体の水分量の割合は大人よりも子どもの方が多いのですが、子どもの方が身体活動等、代謝が盛んなため大人に比べて脱水症状が起こりやすく水分補強には注意が必要です。

特に暑い夏は体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくのでいつもより多く水分をとるようにしましょう。



体内の水の働き

体内の60～70%は水分です。体内の水分を正常に機能させるために、重要な役割を果たしています。

★ 水分補給のポイント…

「がぶ飲みしない」こと。
一度にたくさんの量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。
水分が不足するとめまいや発熱などの症状を招きます。また飲みすぎも消化能力の低下になり食欲不振になり夏バテなどになりやすいので注意しましょう。



とうもろこしは今が旬！

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン（甘味種）といわれ、みずみずしく甘みが強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。



作ってみよう！

『モロヘイヤのおひたし』

保育園で、大好評の料理をご紹介します。

おうちで作ってみませんか？



●材料（4人分）

モロヘイヤ……………100g

ほうれん草……………80g

コーン……………20g

めんつゆ……………18g

かつお節……………2g

●作り方

①食材を食べやすい大きさにカットする。

②モロヘイヤ、ほうれん草をそれぞれに鍋を分けてほどよく茹でて、水にさらし水気をきる。

③コーンと②を軽く混ぜ合わせ、めんつゆ、かつお節を加えて混ぜ合わせる。

