

梅雨が明けるといよいよ夏も本番です。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかり摂りがちです。今月の食事だよりは『暑さに負けない元気なあすなろっ子』を育てる、夏バテ予防について取り上げます。



夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことを言います。保育園の年齢のお子さんは、まだ体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。

また、熱帯夜によって睡眠不足になると日中の疲労を回復することができず、疲れがたまってしまい元気に遊ぶことができなくなってしまいます。では、どのようなことに気を付けたらよいのでしょうか？

① エアコンの温度調節をこまめにしましょう

エアコンはとにかく冷やすのではなく、適温を維持しましょう。一般的には外気との差が 5℃以内になると身体への負担が少ないと言われています。27～28℃を目安に調整しましょう。

② 適度な運動で上手に汗をかける身体へ

朝などの涼しい時間帯を狙って、親子でウォーキングやラジオ体操などの軽い運動をおすすめします。汗をかくことは身体ミネラルバランスを整える大切な機能なのです。

③ 良質な睡眠をとる

お子さんの成長に不可欠な成長ホルモンは、睡眠中に多く分泌されます。眠るときにはエアコンで少し涼しいくらいの温度にしておくこと寝付きやすくなります。

③ 水分をしっかり摂取

大人の身体でも約60%は水分、赤ちゃんに至っては 76%が水分と言われていて、水分は身体に欠かせません。暑い夏はミネラルを豊富に含む麦茶がおススメです。

③ 栄養バランスの良い食事を食べる

栄養をバランスよく摂れると暑さに負けにくい身体づくりができます。ビタミンたっぷりの夏野菜と、体力回復に役立つタンパク質が多く含まれた豚肉や豆腐、納豆を組み合わせると良いでしょう。



夏バテ解消レシピ ♪ 豚肉の生姜焼き

今回ご紹介するレシピには夏野菜は使用していません。保育園でも夏野菜はどれも苦手とするお子さんが多くいらっしゃいますが、お肉と一緒に調理すると食べられる場合が多いです。このレシピに、ピーマンやなす、かぼちゃ、オクラなどお子さんが食べられそうな夏野菜を加えて調理されてみてください。

【材料 大人 2 人、子ども 2 人の 4 人分】

豚肉(保育園は柔らかく食べやすいバラ肉を使用しています。) 200g
玉ねぎ 1 個 生姜(すりおろす) 1かけ しょうゆ・みりん 各大さじ1

【作り方】※①の段階で夏野菜を入れていただいてもOKです。

- ①フライパンを熱し、油(分量外)をひいて玉ねぎを炒めます。
- ②玉ねぎが透き通ってきたら半分に寄せ、空いたスペースに豚肉を入れて炒めます。
- ③すりおろした生姜としょうゆ、みりんで味をつけて出来上がりです。

- 今月は、食中毒予防のためお弁当の日はありません。
- 7 月は日本全国おいしいごはん 長野県です。
- 7 月 6 日(水)、7 日(木)、8 日(金)は七タメニューを提供します。お楽しみに！

おしらせ

