

給食だより



函館共愛会保育部
栄養士
R 7 ・ 8 ・ 1

暑い夏がやってきました。この時期はつつい食事食べやすい麺類に偏りがちになると思います。しかし、冷たいものばかり食べると胃腸が冷え、食欲の低下や胃もたれの原因にもなるので、様々な食材から栄養を摂り、バランスの良い食事を心掛け、夏に負けない体を作りましょう。

熱中症に注意！こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良い服を着たり、外出時には帽子をかぶる、また扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識しましょう。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さで体調に影響を受けやすい。

2. 照り返しの影響を受けやすい

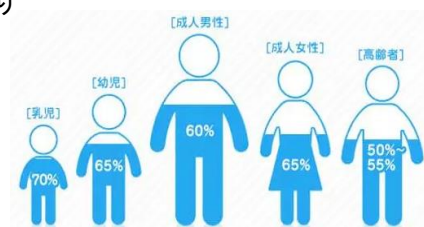
身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。

3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりどのの渴きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。

4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



熱中症にならない為に！こどもに適した飲み物

- ★麦茶.....ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時熱中症予防として普段飲む飲料に適します。
- ★水.....ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性が。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。
- ★スポーツ飲料...ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂り過ぎに注意！日常的な水分補給には適しません。
- ★経口補水液....身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。
- ★牛乳・ジュース...カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの日など時間と飲む量を決めましょう。



8月31日は野菜の日

8月31日は、8(や)・さ(3)・い(1)で、野菜の日です。消費者に野菜の栄養価やおいしさを再認識してもらうために1983年に制定されました。暑い日が続くと、食欲不振になりやすく、体調を崩しがちです。夏が旬の野菜は、生で食べられる野菜が多く、手軽に食べられ、加熱調理による栄養価の損失を抑えられるのが魅力です。水分やビタミン、ミネラルが不足しないように旬の野菜を食べて、元気いっぱい夏をのりきりしましょう！

夏に美味しい野菜



《今月のためして料理：夏野菜ドライカレー》

〈材料〉4人分

豚ひき肉.....80g	なす.....中 1/2 本	カレールウ.....35g
玉ねぎ.....中 1/2 個	ズッキーニ.....小 1/2 本	ケチャップ.....小さじ 2
人参.....中 1/4 本	油.....適宜	ごはん.....適宜
トマト.....中 1/4 個		

〈作り方〉

- ① 人参・玉ねぎは皮をむき、トマト・なす・ズッキーニは皮つきのまま、みじん切りにする。
- ② 鍋かフライパンにサラダ油を熱し、豚挽肉を炒め火が通ったら①の野菜を入れさらに炒めます。
- ③ 人参に火が通ったらカレールウ、ケチャップを加え味付けをします。
- ④ ごはんに③のカレーをのせて完成です。

※みじん切りはフードプロセッサーやみじん切りチョッパーを使うと時短になります。

