



# 食育だより



強い日差しが朝から照りつけ、厳しい暑さが続くようになりました。  
夏野菜も実がなり、子ども達が収穫したピーマンやオクラ、なす、きゅうりを給食で出すととても喜んでくれます。苦手な野菜も食べられるようになってくれると嬉しいですね。

## 熱中症を予防しましょう

### 夏場の食事について

暑い日が続くと、食が細くなり夏バテしやすくなりますが、熱中症予防には、日頃からバランスのよい食事をとって、暑さに負けない体づくりをすることが大切です。

#### ・ビタミンB群とたんぱく質を補給しましょう

エネルギー代謝に必要なビタミンB群とたんぱく質が不足しないようにしましょう。

豚肉、豆類、雑穀は、ビタミンB群が豊富でたんぱく源にもなりますので上手に取り入れましょう。



#### ・夏野菜を食べましょう

夏野菜を食べて、水分やビタミン類を補給しましょう。食欲アップには料理の見た目も大切です。

カラフルな夏野菜を取り入れて、彩りよく仕上げましょう。



#### ・冷たいものの摂りすぎに気をつけましょう

アイスやジュースなど冷たいものを摂り過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがありますので、注意しましょう。

### 水分の上手なとり方

#### ①汗をかく前と後に

…子どもは寝ている間にも新陳代謝を活発にしており、汗をかきます。寝る前や起きてから、お風呂に入る前、入った後も水分補給をしましょう。

#### ②大量に飲まずにこまめに

…胃に負担がかからないように、一回に飲むのは子ども用コップ一杯にしましょう。



おかわりして食べた子が  
多かったようです

暑い日でも中華ダレでさっぱり  
美味しく食べられますよ♪

#### シュンユイ (5人分)

魚(切り身)	5切れ	
酒	小さじ1	①魚は酒とすりおろしたしょうがに漬け込む。
しょうが	少々	②片栗粉をまぶして油で揚げる。
片栗粉	適量	③Aの調味料を合わせて、一煮立ちさせる。
油	適量	④揚げた魚に③をかける。
小ねぎ	大さじ1	
ごま油	小さじ1.5	
砂糖	小さじ2	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
水	50cc	
中華スープの素	少々	