



きゅうしょくだより

8月

佐賀女子短期大学付属 ひしのみこども園

夏真っ盛りです。こどもたちは暑さに負けず、元気に遊びまわり、真っ黒に日焼けしています。今年山や海、レジャー施設など、夏季休暇を利用して、家族でお出かけする機会も多くなると思います。疲れやすい季節ではありますが、体調管理に注意して、規則正しい生活リズム、食習慣を送ることが、元気に夏を乗り切るためには重要なことです。熱中症に注意し、家族みんな、健康に楽しく過ごし、夏の思い出をたくさんつくれるといいですね。

夏をのりきる！

～なんで夏バテするの？～

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出されるときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで体がだるくなったり眠くなったりするのです。夏のおすすめの食品は豚肉です。とても沢山ビタミンB群が含まれています。夏野菜と一緒にたっぷり食べて、元気で楽しく、夏を過ごしましょう。

夏野菜を食べよう！

夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。

赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。

紫色の野菜

目の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を

消化促進、疲労回復に働きます。鎮める効果があります。

～給食レシピの紹介～

材料（4人分）

- ・豚薄切り肉 150g
- ・塩コショウ
- ・小麦粉
- ・卵 3個
- ・薄口しょうゆ 10g
- ・料理酒 小さじ1



豚肉のピカタ

作り方

- ①豚肉は薄く塩コショウを振り、小麦粉をまんべんなくまぶしておく。
- ②小麦粉をまぶした豚肉を、溶いた卵と調味料を混ぜたなかにくぐらせる。
- ③オーブンの天板か、フライパンに豚肉を並べ、余った卵も入れて焼く。
- ④両面焼き色が付いたら切り分けて、ケチャップとマヨネーズを混ぜたソースをかける。



夏の飲みもの

水分補給に気を付けよう



こどもたちは、大人よりも多くの水分を必要とします。嗜好品である糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶や白湯などの糖分の無いものを中心にしましょう。毎回の食事にも汁物を添えましょう。



なぜ飲みすぎるといけないの？

①食欲を失わせる甘い飲み物

食欲を失わせ、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。

②味覚の発達と甘味嗜好

人間は本能的なエネルギー要求から、甘いものを好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳児期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い味覚に慣れさせないようにしましょう。

アミノ酸飲料ってどんなもの？

アミノ酸飲料は、元々はスポーツ選手用の飲みものでした。たんぱく質→アミノ酸よりもアミノ酸を直に摂り込んだ吸収が早いので運動の前後に飲んで、筋肉の疲労防止や疲労回復に役立てていました。コンビニやスーパーで見かけるアミノ酸飲料は運動をすることが前提で作られています。これらの飲料をがぶ飲みしただけでは効果は期待できません。

健康の基本はやはり食事から

たくさんのテレビCMや広告などから、アミノ酸を飲めば健康になる...と思いがち。しかし、食事におけるたんぱく質としての摂取で、アミノ酸も十分にまんべんなく摂り込むことができます。食事だと色々な種類のものを食べるので、不足しているアミノ酸を互いに補い合うことができ、食品に含まれる様々な微量栄養素がアミノ酸の吸収を助けます。