

# 食育だより



平成27年 夏号  
市こども育成課  
幼児保育係栄養士発行

日照時間も長くなり、夏へ向けて暖かい…少々暑い？日も増えてきましたね。  
元気な夏を送るためには、正しい食生活を送ることも欠かせません。

食事や暑い日の水分補給などに気をつけ、楽しい夏を過ごしましょう！

## 1. 早寝早起きで規則正しい生活を送り、朝食は必ず食べましょう！



はやね、



はやおき、

そして



あさごはん

とっても大事なあさごはん！

## 2. 食欲を高める食品を上手にとりましょう！

⇒ 食欲増進に効果的な成分として…

・クエン酸を含む食品

梅



レモン



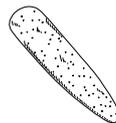
酢

・アミラーゼを含む食品

大根

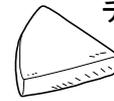


長芋



・乳酸菌を含む食品

チーズ



ヨーグルト



毎日の食事に上手に取り入れましょう♪

## 3. 麺類だけではなく、一緒におかずも食べましょう！

⇒ 暑い日にはサラッとそうめんや冷麦だけの食事で済ましがちですが、元気に過ごすための栄養素である、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどが不足してしまいます。

麺類などにも一品は追加して食べましょう。



+



## 4. 火の通ったものを食べるようにしましょう！

⇒ 冷房等により、身体は意外と冷えています。冷たい物ばかりを食卓に並べず、煮物や味噌汁カレーなどの火がじっくり通った物も食べましょう。



裏面もご覧ください。

## 5. 夏野菜を食べましょう！

⇒ 夏によく出回るきゅうりやピーマン、なすびなどの夏野菜は、身体を冷ましてくれる効果があります。これらを上手に料理に組み入れ、身体の内側から体調を整え、冷房に頼らなくても良い身体を作りましょう。



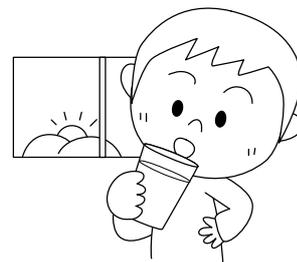
## 6. 水分を上手にとりましょう！

① 水分はこまめにとりましょう。

… 子供は大人よりも水分を必要としますが、一度にとれる量は少ないため回数を分け、こまめに水分補給させます。

< 年齢別 体重1kg当りに必要な水分量 >

生後3カ月	140～160ml
生後6カ月	130～155ml
生後9カ月	125～140ml
1歳	120～135ml
2歳	115～125ml
3～4歳	100～110ml
5～6歳	90～100ml



② 冷たすぎない物を飲みましょう。

… 子供に冷え冷えの飲み物は、胃腸に刺激が強すぎます。



③ 糖分の過剰摂取にならないよう、時間や飲料水の種類に注意しましょう。

… 甘い飲み物は糖分が強く、更に喉の渇きを促してしまいます。スポーツ飲料にも意外と糖分が含まれています。脱水症状が疑われる時などにはスポーツ飲料は良いのですが、その他の時は水や麦茶が一番です！



## ♪ 夏を乗り切る保育園メニュー ♪

約4人分 … ご家庭でアレンジして新たな発見をしてください！

### ～ ミネストローネ ～

- ・パ-ソ … 30g
- ・玉葱 … 70g
- ・人参 … 20g
- ・じゃが芋 … 80g
- ・ホ-ルトマト缶 … 50g
- ・ホ-ルトマト缶 … 20g
- ・ピ-マン … 30g
- ・コンソメ … 6g
- ・マカニ … 12g

1. 千切りにしたパ-ソを炒め、その油分で角切りのじゃが芋、いちょう切りの人参、短めの千切りのピ-マン、マカニを炒める。
2. 1に水分を加えて煮込み、煮立ったら角切りの玉葱、トマト缶、コンソメを加えて更に煮込む。
3. 2にコンソメを加えて調味して出来上がり。

### ～ 茄子の肉味噌炒め ～

- ・なすび … 240g
- ・ピ-マン … 35g
- ・人参 … 20g
- ・コンソメ … 60g
- ・コンソメ … 適量
- ・挽肉 … 40g
- ・味噌 … 15g
- ・砂糖 … 小1
- ・正油 … 小1/3
- ・コンソメ油 … 小1

1. 味噌を少量の水で溶いて弱火で練り混ぜ、炒めた挽肉に砂糖と一緒に混ぜ、正油を加える。
2. なすびは乱切りにして水にさらして水気をきってさっと炒めておく。
3. 鍋で乱切りにした人参、コンソメ、ピ-マンを炒め1と2を合わせて煮込み、コンソメを加えて出来上がり。