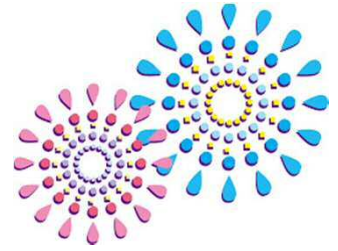


# 食育だより

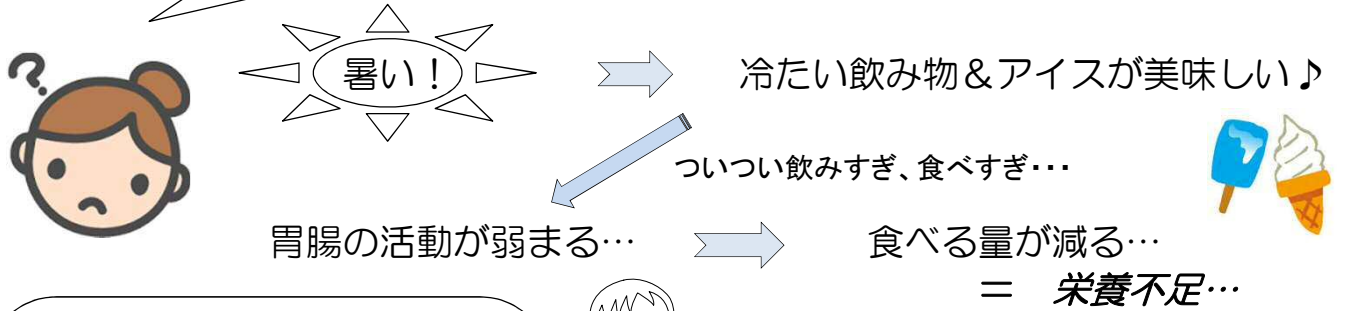


平成28年 夏号  
市こども育成課  
幼児保育係発行

暑い日が続き、苫小牧にも夏がやってきましたね。  
夏バテを予防し、今年の夏を元気に乗り切りましょう！



## ① なぜ夏バテになってしまうの？



### ※ ①

ビタミンB群がなければ、炭水化物（糖質）は体の中でエネルギーに変わることができません。ビタミンB群を十分に補いましょう！子どもには良質なたんぱく質も必要です！！



## ② 水分はどのくらい飲ませれば良いの？



目安量は ⇒



< 年齢別 1日当りに必要な水分量 >

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

### ※ ②

甘い飲み物はのどの渇きをさらに促します。脱水症状が疑われる時以外、スポーツドリンクではなくお茶か水にしましょう！

子どもは、大人よりも水分を必要としますが、一度に飲める量は少ないため、回数を分けてこまめに水分補給させます。

裏面もご覧ください。

③

夏バテ予防にはどんな食べ物が良いの？



まずは体力が落ちないように、生活リズムは子どもに合わせましょう。そしてしっかり食事をとる！

【早寝・早起き・朝ごはん】ですね！！

朝ごはんに限らず、夏バテ予防の食べ物は…

※ ③

夏野菜（胡瓜やなす）

⇒体を冷やす効果有

冬野菜（南瓜や根菜）

⇒体を温める効果有

その時々旬な野菜

には、その季節に必要な栄養が

沢山詰まっています！

旬の野菜を積極的に

食べま

しょう♪



### <ビタミンB群>

代表としては、豚肉です。肩肉・もも肉・挽肉どれでもかまいませんが、挽肉は脂分が比較的多めです。

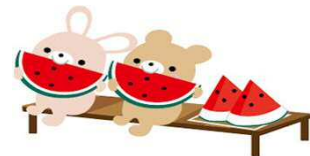
ほかに牛乳や乳製品、納豆、卵などにも多く含まれており、家庭でも食べさせやすい食品で、良質なたんぱく源にもなります！

### <カリウム>

カリウムは体内の水分バランスを整えてくれます。バナナやメロン、すいかなどの果物に多く含まれていますが、ほかにも豆類や芋類にも含まれています。

あっさり麺類などで済ませる時には、もう1品として付け合せると、バランスがぐっとUPします！

☆ 夏バテ知らずの保育園メニューはこちら！ ↓



## ♪ 夏を乗り切る保育園メニュー ♪

子ども約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！

### ～ ポークビーンズ ～

・豚肉 … 120g ・玉葱 … 200g ・A-ソース … 20g

・水煮豆 … 100g ・ホールトマト缶 … 40g

・サラダ油 … 10g

A【・ケチャップ … 40g ・黒砂糖 … 6g ・ソース … 2g】

1. 豚肉は一口大、A-ソース・玉葱はせん切りにしておく。
2. サラダ油を熱し、豚肉、A-ソース、玉葱を炒める。
3. ホールトマト缶、水煮豆を入れてAの調味料で調味し煮込めば出来上がり。

超簡単☆お手軽オススメメニュー！



### ～ ハヤシ ～

☆ちょっと手間がかかるかな？

・豚肉 … 120g ・じゃが芋 … 160g

・人参 … 60g ・玉葱 … 160g ・サラダ油 … 適量

A【・バター … 24g ・小麦粉 … 25g】

B【・カットトマト缶 … 80g ・トマトピューレ … 40g

・ウスターソース … 25g ・生クリーム … 10g

・粉チーズ … 5g ・ソース … 5g】

1. Aの小麦粉を中火でじっくり炒めて色をつけ、バターを溶かした鍋に色ついた小麦粉を少しずつ加えてなじませ、野菜の煮汁で少しずつのばす。
2. 豚肉は一口大、じゃが芋と人参は角切り、玉葱はせん切りにしておく。
3. 鍋にサラダ油を熱し、玉葱・人参を炒め、更に豚肉、じゃが芋を炒めて炒め水分を加える。
4. 3の鍋にAのソースとBを加えてよく煮込めばOK！