



7月給食だより



梅雨も明け、暑さも本番になってきましたね。日差しも強くなり、子どもたちも汗をかくことが増えてきました。

この時期は、疲れやすくなったり、食欲が落ちたりと夏バテになりやすい季節です。子どもたちが元気に夏を乗り切れるように、今月は夏バテ予防についてのお話です。

夏バテを防ぐために大切なことは？

水分補給はこまめに！

気温が高くなると、子どもたちはたくさん汗をかきます。のどが渇く前に、こまめに水分をとることが大切です。お茶やお水など、糖分の少ない飲み物がおすすめです。



生活リズムを整える

寝苦しい夜が続く時期ですが、早寝・早起きや朝ごはんなど、毎日のリズムを整えることで、体も元気に過ごせます。朝の光を浴びるのもリズムづくりにおすすめです。



たんぱく質をしっかり摂る

お肉やお魚、卵、大豆製品などのたんぱく質は、夏バテに負けない体をつくるために欠かせません。食欲が落ちがちな時期でも、調理法を工夫してしっかり取り入れたいですね。



冷たいものをとりすぎない

アイスや冷たい飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えて食欲が落ちたり、体調を崩す原因になることも。体を冷やしすぎないよう気をつけましょう。



教えてあおい先生！

かくれ脱水ってなに？

かくれ脱水とは、見た目は元気でも体内の水分が少しずつ足りなくなっている状態です。気づかないうちに熱中症や体調不良につながることもあります。特に小さなお子さまは汗をかきやすく、水分不足になりやすいため、**のどが渇く前に**こまめな水分補給を心がけましょう（遊んだ後や外から帰ったときなど）。

外で長時間遊んで大量に汗をかいた日は、味噌汁やおにぎりなどから適度に塩分も補給しましょう。

ただし、冷房の効いた室内で過ごしていたり、**軽い運動程度**であれば、**ふだんの食事**で十分に塩分は補えます。過剰な塩分摂取は健康に影響を与えることもあるため、状況に応じて補給しましょう。



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ しっかり食べて夏バテを防ぐ！！

(大人2人・子ども1人)

鶏肉の南蛮漬け



鶏もも肉...250g
生姜チューブ...1g
酒...5g(小さじ1)
しょうゆ...2.5g(小さじ0.5弱)

- ①鶏肉は一口大に切り 生姜、酒、しょうゆに漬けておく
- ②天板にオーブンシートを敷き油を塗り
 - ①に小麦粉をまぶし並べる
- ③200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く
- ④トマトは湯剥きし1cm角切りにする
- ⑤きゅうりは半月切りにし、茹でて流水にさらして冷まし、絞って水けを切る
- ⑥鍋にAを入れ煮立てたら火を止め④⑤を合わせる
- ⑦鶏肉をお皿に盛り付けて 甘酢だれをかけたら完成！

小麦粉...25g(大さじ3)
油...5g(小さじ1.5)

きゅうり...40g
トマト...80g

砂糖...6.5g(小さじ2強)
しょうゆ...6.5g(小さじ1)
酢...8g(小さじ1.5)
だし汁...33g

