

🌴🏖️🌴 給食だより 8月号 🏖️🌴🌴

令和5年8月 志村さかした保育園

夏本番でプールや水遊びが楽しい季節です。麦茶など水分をこまめに取り、食事と睡眠をしっかりとして暑い夏を元気に楽しく過ごしましょう。

なぜ夏バテになるの？

暑い夏は何かと体力を消耗し、夏バテしやすくなります。

原因は・・・

- ・気温の高い室外と冷房の効いた室内との温度差による自律神経の乱れ
- ・異常に汗をかくことでからだの水分とミネラルが不足する
- ・寝苦しさからくる睡眠不足による体調不良



夏バテになるとなんとなくからだがだるくなり、食欲が低下します。乳幼児は大人と比べて体温の調節機能や胃腸の働きが未発達なため、夏バテによる体調不良や食欲の低下を引き起こしやすいです。体調不良や栄養不足は熱中症にもつながるため注意したいところです。

食事で夏バテ対策！

・ビタミンB1を含む食材を食べましょう！

体を動かしたり、疲労を追い出すためにからだの中では多くのビタミンやミネラルが使われています。その中でも「ビタミンB1」が不足すると炭水化物を摂ってもエネルギーに変えることができず、からだにエネルギー不足で疲れを感じてしまいます。疲労回復にも効果的なビタミンB1は暑い夏に積極的に取りたい栄養素です。

例) うなぎ、大豆、豚肉、きのこなど



玉ねぎやにんにくと組み合わせることでビタミンB1のはたらきUP！

・夏バテ対策レシピ 豚肉と夏野菜の肉巻き

材料 ・ズッキーニ、ナス、オクラ、ピーマンなどお好みの夏野菜
・豚ロース肉薄切り

作り方 ①夏野菜をスティック状に切る
②豚肉で夏野菜を巻く
③フライパンに油をひき、②を焼く。フタをして蒸し焼きにする
④肉と野菜に火が通ったら、塩コショウで味をととのえて完成

☆味付けは、醤油と砂糖で照り焼き風や、バター醤油、ポン酢などその時々で変えてもおいしいです。
☆火の通りにくい野菜（インゲンなど）は、一度茹でてから肉で巻いてください。

水分とビタミンたっぷりの夏野菜・ビタミンB1豊富な豚肉で夏バテ対策！