



水分補給で熱中症予防を



今月の目標

夏野菜を
食べよう！

梅雨が明けると夏本番となります。暑かったりジメジメしたり、体調を崩しやすいので注意が必要です。たくさん汗をかくような日には水分補給をしっかりと行いましょう。子どもは、大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給を心掛けましょう。

夏バテ予防の食事



夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養

- ★たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ★ビタミンC（野菜・果物）
- ★ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ★ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味付

- ★カレー粉⇒スパイスで食欲増進
- ★ショウガ⇒少し加えると独特の風味に
- ★酢やレモン等のクエン酸
⇒後味さっぱりで食べやすく



のい佃煮

～意外と簡単♪あっという間にできる！～

【材料】 作りやすい分量

- 刻み海苔・・・18g
- しょうゆ・・・大さじ1（7g）
- 三温糖・・・大さじ1（9g）
- みりん・・・小さじ1（6g）
- かつおだし・・・1カップ（200cc）

【作り方】

- ①かつおだしと調味料を煮立て、
刻み海苔を加える。
（刻み海苔は、板海苔を小さめに切っても良い。）
- ②糊状にとろみがつくまで、弱火で煮詰める。

汗をかいたら・・・

きゅうり・トマト・ピーマン・なす等の夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとるので、たっぷりと取り入れるのがおすすめです。モロヘイヤやオクラ等のネバネバは、消化吸収を助けてくれますよ。汗をかきやすい夏はこまめに水分補給をすると同時に、1日3回の食事をしっかりと、熱中症予防につなげましょう。

