



夏、暑くなってくると食欲がわかなくなったり元気がなくなったりして、いわゆる「夏バテ」になってしまうことがあります。夏バテ対策には、適切な水分補給とバランスの良い食事、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。水分や食事に気を付けて暑い夏を元気にのりきりましょう。

## ❁ 水分の補給

＜こまめに水分補給をしましょう＞



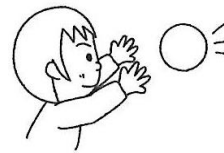
起床時



外出の前後



食事の中の汁物



遊びの合間や  
その前後

その他

お昼寝後  
入浴前後

### ＜水・麦茶＞

日常的な水分補給として向いています。麦茶は、ミネラルを補給することが出来、体温を効率よく下げるともいわれています。

### ＜牛乳＞

水分補給にはなりますがカロリー（エネルギー）が高いので飲み過ぎに注意しましょう。

※一日目安量400ml

### ＜スポーツドリンク・ジュース＞

砂糖が多く含まれるので、甘い飲み物を飲むことを習慣づけないように、量と時間を決めて飲むようにしましょう。

## ❁ ペットボトル飲料などの直飲みには注意

直接容器に口をつけて飲むと、口の中にある食べ物のカスや細菌などが飲料に混入してしまいます。混入した細菌は放置すると増え、次に飲んだ時に、増えた細菌も一緒に飲んでしまうこととなります。細菌の増殖が激しいこれからの時期は、特に注意が必要です。

直接口をつけて飲む場合はなるべく早く飲み切りましょう。



ペットボトルや水筒の中の飲料は、コップに移して飲んだ方が衛生的です。



子どものストロー付き水筒やコップも、こまめに洗い、清潔を心がけましょう。  
※ペットボトルは十分な洗浄がしにくいので水筒の代わりにするのは避けましょう。

## ❀夏バテを予防する食材

① 新鮮な野菜や果物をたっぷりとりましょう。

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。暑くなるとビタミン類も汗と一緒に流れ出してしまうので、夏野菜をたっぷりとりましょう。



きゅうり



とうもろこし



トマト



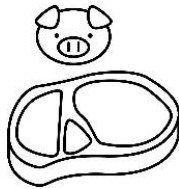
えだまめ



おくら

② ビタミン B1を補給しましょう。

ビタミン B1 が不足すると疲れやすくなります。食事に取り入れて夏バテを予防しましょう。



豚肉



大豆



ごま



### レシピ紹介

豚肉と大豆を使った給食の人気メニューを紹介します。

## カレービーンズ

材料(おとな2人、こども2人分)

豚肉(こま切れ)	100g
水煮大豆	120g
じゃが芋	2個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ1
水	適量
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
① カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
ケチャップ	小さじ1/2

作り方

- ① にんじんと玉ねぎは1cm角に切る。じゃが芋は2cm角に切り水にさらしておく。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ③ 油がなじんだら、じゃが芋を入れ、ひたひた位の水を入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら①の調味料と水煮大豆を入れて、味がしみこむまで煮る。

