



パクパクだより



明照保育園

いよいよ夏本番です。ご家庭でお出かけの計画などがありますか？子どもはいろいろな経験の積み重ねで心が育ちます。家族やお友達と楽しい時間を共有するなかで、子どもは多くのことを学び、また、その経験は素敵な思い出として残るでしょう。

夏が終わるころ、お子さんはさらに成長しているでしょうね。



暑さに負けない！元気がからだ！



暑い日が続くこの時期、夏バテや夏風邪などの体調不良に気をつけたいですね。今回のパクパクだよりは、食事面からの夏バテ予防についてお話しします。

(1) どうして夏バテするの？

夏はたくさん汗をかきます。汗の成分はほとんどが水分ですが、ミネラルなども含まれています。

暑さに体力を奪われ、汗で水分とミネラルを排出し、身体がだるくなったり眠くなったりします。そして、食欲も落ち、消化能力も低下することでさらに体調を崩してしまいます。

この夏バテへのサイクルを止めるためにも、食事で上手に栄養補給しましょう。

(2) どんな栄養素が必要？

食欲が落ちるこの時期は冷たい麺類が好まれますが、炭水化物だけでは身体のなかで食べ物がエネルギーに変わらず、乳酸と脂肪に変わります。

乳酸は疲労の原因となる疲労物質です。食べたものを効率的にエネルギーに変える栄養素はビタミンB1 やビタミンB2、クエン酸などです。クエン酸は乳酸を排出する作用もあるので、この時期積極的にとりたいたい栄養素です。

(3) クエン酸を上手にとろう

クエン酸は酢、梅干し、レモン、グレープフルーツなど酸味のあるものに多く含まれています。

酢を使った料理といえば酢の物や酢豚などがあります。酸味のある物は苦手な子どもが多いですが、酢の物にはコーンやツナを使用したり、彩りなどに配慮することで、子どもも食べ易くなります。また、酢豚は子どもにも人気の献立です。お子さんの好む食材と組み合わせ、酸味のある料理をおいしく食べられるようにしましょう。

(4) ビタミンを上手にとろう

ビタミンB1 は豚肉に多く含まれています。

冷たい麺類の具として豚肉を使用したり、夏野菜と一緒に炒め物などはいかがですか？

納豆にはビタミンB2 が多く含まれています。5月のパクパクだよりに掲載した、『納豆あえ』のように野菜と和えたり、ご飯や麺類の上にかけるなど、ご家庭でいろいろな食べ方を楽しんでみてください。



この時期に摂りたい食材の豚肉を使った献立です。パイン缶の甘味が子どもに好まれる炒め物です。ぜひご家庭で作ってみてください。



材料（幼児1人分）と作り方

豚もも肉	40g
酒	2g
玉ねぎ	30g
人参	15g
パイン缶	10g
グリーンピース	3g
油	1g
トマトケチャップ	9g
塩・こしょう	少々
しょうゆ	少々

1. 豚肉に酒をもみこんでおく。玉ねぎはスライスし、人参は短冊、パイン缶は一口大に切っておく。
2. 油で豚肉、人参、玉ねぎを炒め、パイン缶、グリーンピースを加える。
3. 調味料で調味する。