



# たのしく食べよう

すぎ保育園

暑い夏がやってきます。気温や湿度も高くなってくるので、熱中症や夏バテに気をつけましょう。特に子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいと言われています。適度な水分補給や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



**熱中症予防 ～水分はこまめに補給しましょう～**



## 水分補給のポイント



**喉が渇く前に飲む“先制飲水”**

“喉が渇いたな”と感じるのは、体内の水分が不足しているサインです。



**水分は多めにとりましょう**

乳幼児は新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多いので、定期的な水分補給を心がけましょう。



## 水分補給におすすめな飲み物

麦 茶・水・・・毎日の水分補給



スポーツ飲料・・・脱水症状が起こる前の水分補給  
糖分多め



経口補水液・・・脱水状態のときの水分補給  
電解質（イオン）濃度が高く、塩分多め

牛 乳・・・炎天下や運動直後に1杯の牛乳（栄養補給）



牛乳に含まれるホエイたんぱく質は熱中症を予防する効果があります。（血液量が増え体温調節が促されます。）

## 夏バテ予防に効く食材



### 豚 肉

豚肉には、疲労回復効果のあるビタミンB1と良質なタンパク質が豊富に含まれています。

脂肪の多いバラ肉よりも、赤身が多いモモ肉やヒレ肉がオススメです。

### 夏 野 菜



夏に旬を迎える野菜には身体を冷やす作用があり、夏バテ予防に効果的です。旬の野菜は栄養価も高いので積極的に食事に取り入れましょう。

### おすすめの夏野菜

トマト・胡瓜・オクラ・ゴーヤ・なす・ピーマン・とうもろこし・枝豆など



### 夏野菜のキーマカレー



疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富な豚肉と栄養満点な夏野菜をたっぷり加えたキーマカレーです。

<2人分 材料>

豚ひき肉	100g	牛 乳	大さじ2
人参	1本	ヨーグルト	大さじ2
なす	1本	水	200cc
玉葱	1個	にんにくチューブ	1cm
トマト	1個	カレールウ	1かけら
オクラ	2本	ウスターソース	小さじ4
ケチャップ	小さじ4		



<作り方>

- ① トマトは一口大、その他の野菜はみじん切りにして炒める。
- ② 野菜がしんなりしてきたら、豚ひき肉を入れてニンニクと一緒に炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、水を加えて2～3分煮る。
- ④ ③にケチャップ、ソース、ヨーグルト、カレールウを入れて全体をよく混ぜる。
- ⑤ 最後に牛乳を混ぜ、汁気がなくなったら完成。
- ⑥ オクラは茹でてから輪切りにし、カレーの上に飾る。

**コツ・ポイント**

野菜はよく炒めること。ヨーグルトと牛乳でまろやかさをプラス。

