



8月

食育だより

2025年
南丹のぞみ園

暑い日が続いていますが、子どもたちの元気な声が毎日聞こえてきます。水分補給や食事をしっかりととりながら、夏の暑さに負けず、元気に素敵な夏の思い出を作りたいですね♪今回は夏バテを防ぐポイントをお伝えします。

夏バテしない夏にしよう！

①疲労回復効果のある食事をしよう

暑さで体力を消耗するこの時期は、肉、卵、魚、大豆製品などの**タンパク質**や、免疫力を高める旬の**野菜**などを使用した食事がとっても大切です。

お酢、レモンなど酸っぱい食べ物に含まれる**クエン酸**は疲れの原因となる乳酸の発生を抑制します。塩分、クエン酸が同時に摂れる**梅干し**がおすすめ♪

②適度に運動をしよう



暑さに勝つためには、汗をかくて**体温調節**をすることが大事です。日差しの弱まった夕方にウォーキングをしたり、涼しい部屋で軽い体操やストレッチなどをして汗をかくことに慣れていきましょう。起床後のラジオ体操も効果的です。運動時は、水分補給を忘れないように気をつけましょう！

③睡眠をしっかりとろう



睡眠がしっかりとれていないと、疲労感が続き、夏バテにつながります。夏の睡眠に最適な室温は **25～28℃**とされています。エアコンはつけたまま、この温度を保って睡眠すると良いです。また、就寝の **1～2時間前くらいに入浴**して、体の芯が落ち着いてくるところに眠るとスムーズに入眠できます♪

栄養不足に注意！

暑い日は、つるつと食べやすい麺類などの食事をするのも多くなるのではないのでしょうか？**そうめん**や**ざるそば**など具の少ないメニューは、炭水化物が中心となり、**たんぱく質**や**ビタミン・ミネラル**が不足する可能性があります。そんな時におすすめの食材をご紹介します♪



●**卵**…栄養価抜群の卵！ゆで卵や生卵をトッピングするだけで、不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラルを補えます。

●**ツナ缶、鯖缶**…ストックもできて、そのまま食べられる魚の缶詰は、うまみをプラスするだけでなく、たんぱく質やDHA・EPAといった体に良い脂質を摂ることができます。汁ごと麺に絡めて味付けすると、栄養を無駄なく摂取できますよ。

●**納豆＋オクラ**…ねばねばの食材はスルスル食べやすいだけでなく、食物繊維など、健康維持に効果的な栄養素を多く含んでいます！

給食レシピ♪



りんごゼリー



〈材料〉4人分

○りんごジュース…200ml ○水…100ml

○砂糖…20g

○粉寒天…2g

〈作り方〉

- ① 鍋に水と砂糖を入れて沸騰させる。
- ② 砂糖が溶けたら、粉寒天とを少しずつ混ぜながら入れる。
- ③ ②にりんごジュースを入れたら火を止める。
- ④ カップに分け入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 完全に固まったら完成♪

気になる給食レシピがありましたら

お気軽に給食室までお尋ねください★