

# 夢たのしく食べよう

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。

### 水分補給におススメな飲み物

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

炎天下や運動直後に1杯の牛乳(栄養補給) 牛 乳•••



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。)

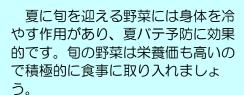
# 夏バテ予防に効く食材



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。

#### 東 野 菜



### おススメな夏野菜

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>

	<b>イイ</b> /		
豚ひき肉	100g	牛 乳	大さじ2
人参	1 本	ヨーグルト	大さじ2 20000
なす	1 本	水	200cc 💆
玉葱	1個	にんにくチェ	ıーブ 1cm
トマト	1個	カレールゥ	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
- 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、カレールゥを入 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。

