



# 給食だより



8月号

2020.7.31  
ひまわりさかえこども園

まだまだ暑い日が続きます。食欲のない毎日が続いているとは思いますが、朝・昼・夕の食事は夏を元気に乗り切る為の源です。あっさりしたものばかりではなく、ちょっとした香辛料を効かせて食欲が増すように工夫してみたいかがでしょうか。



## 夏を元気に過ごすポイント



「な」…なんでも食べて夏ばて知らず

インスタント食品、単品だけの食事はなるべく控えましょう

「つ」…つめたいものは、ほどほどに

冷たいものをとり過ぎると、お腹をこわしたりします

「の」…のむなら、麦茶か水、牛乳を

水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう

「し」…しぼう、塩のとりすぎに注意！

スナック類やファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう

「よ」…よくかんで食べましょう

よく噛んで食べると胃に良いだけでなく食べ過ぎも防げます

「く」…くだもの、やさいを食べましょう

体の調子を整えるビタミン・ミネラル、腸を活発にする食物繊維が豊富です

「じ」…じかんで決めて、1日3食

朝、昼、夕の3食は、きちんと食べましょう



## 汗をかく理由とその役割

～ 汗は健康のバロメーター ～

～ 汗はなぜ出るの？～

一日にどれくらい汗をかくか知っていますか？正常な人は、毎日約500～1000ml、夏は1500～2000ml排出します。私達人間は、ほぼ36～37℃に保たなければ病気になるてしまいます。汗をかくことで体の余分な熱を外にだしています。エアコンの効いた室内や運動不足によって汗をかかなくなると、汗腺の働きが悪くなります。汗腺は赤ちゃんがお腹にいるときから出来始めます。汗をかく機能は2歳半まで増え続け、その後は生涯増えません。汗の出る生活をして、健康な毎日を過ごしましょう。

- ☆ **体温調節をします**：皮膚の水分(汗)が空気中に蒸発する際に、放散をします。
- ☆ **体中の水分を調節します**：体中の水分は尿や汗となって排出されます。減った分の水分は、飲み物や食事から補給しましょう。
- ☆ **疲労のもととなる物質を排出します**
- ☆ **自律神経のバランスを整えます**
- ☆ **肌の保護をします**：汗の水分と一生に分泌される皮脂が、皮膚の表面を守ります。

## 豆みそ和え

### 材料 (4人分)

- ・大豆の水煮・・・60g
- ・片栗粉・・・8g
- ・揚げ油・・・適量
- ・きゅうり・・・60g
- ・人参・・・40g
- ・コーン・・・40g
- ・さつま芋・・・80g
- ・みそ・・・12g
- ・砂糖・・・12g
- ・みりん・・・6g
- ・すりおろし生姜・・・0.4g
- ・白すりごま・・・4g

### (作り方)

- ① きゅうり、人参、さつま芋は1cm角のさいの目に切る。
- ② きゅうり、人参、コーン、さつま芋をゆでて、ザルに上げて冷ます。
- ③ 鍋にみそ、砂糖、みりん、生姜を入れて火にかける。
- ④ ボウルに②と③を入れ、④の調味料で和え、仕上げに白すりごまを加えて全体を混ぜて完成。

大豆やみそは、良質たんぱく質を豊富に含むことから『畑の肉』と呼ばれるくらい栄養価の高い食品です。夏バテ予防に作ってみてはどうですか？

