

食育だより

令和7年 7月
天沼保育園
栄養士

梅雨が明けると本格的な夏の到来ですね。大量の汗をかき、体力を消耗しやすい季節です。室内と室外との温度差や、冷房の効きすぎなどによっても体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給や身体を冷やしすぎないなど、夏ならではの体調管理に気を付けて元気に乗り越えていきましょう。

夏の水分補給について

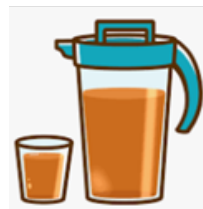
Q.どのタイミングで飲むのがいいの？

A.夏は喉が渴いたと感じる前にこまめに飲むのが大切です。

ここがポイント



- ・起床時
- ・外から返ってきたとき
- ・遊んでいるとき
- ・入浴の前後
- ・寝る時 など



Q.何を飲ませたらいいの？

A.基本は水やお茶

特に麦茶はミネラル豊富で子どもも飲みやすいためおすすめです。

甘い飲み物は血糖値が上がり食欲不振につながるので避けましょう。

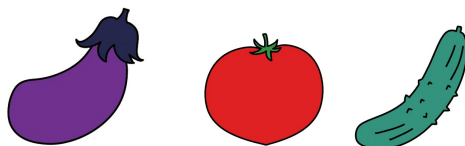


★実は水分は食べ物からも摂ることができます★

きゅうりやトマト、なすなどの野菜はおすすめです。

きゅうりやなすには体を冷やす効果があります。

トマトにはβカロテン、ビタミンCが含まれており、美容作用、日焼けした肌の回復に効果があります。



今月の献立からレシピのご紹介

豆腐とれんこんのつくね焼き

《材料：大人約4人分》

- ・木綿豆腐 200g
- ・レンコン 130g
- ・鶏ひき肉 240g
- ・みそ 20g
- ・長ねぎ 60g
- ・パン粉 20g
- ・かつおだし汁 120g
- ・砂糖 2g
- ・みりん 3g
- ・醤油 10g
- ・片栗粉 5g

《作り方》

- ① レンコンと長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉、味噌、豆腐、①、パン粉をよく混ぜる。
- ③ ②を等分に分けて楕円に成形し、油を敷いたフライパンで焼く。
- ④ だし汁～醤油を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- ⑤ ③を器に盛り、④をかける。