

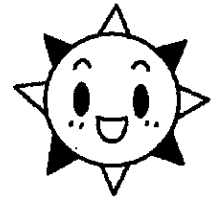
# 給食だより

平成21年8月1日

川崎市 市民・こども局 保育課

## 夏の子どもの生活

キラキラした日差しの中で遊ぶのが楽しい季節ですね。  
ところが、梅雨の蒸し暑さで子どもの体力はやや消耗気味・・・そこに、いきなり夏の暑さでは子どもの体が夏の状態に慣れるのにちょっと大変です。



なぜ体調を崩すのでしょうか？

高温⇒汗をかき、のどが渴く⇒水分補給する⇒体内の塩分が薄まる  
といった結果、からだがだるくなります

この繰り返しで

体調を崩し、やがて食欲がなくなる

あっさりした食事に偏りがちになる

冷たい飲み物を取りすぎて胃の機能が低下する

暑さで眠れず、睡眠不足になり生活リズムがくずれる

冷房の効きすぎや、室内と室外の温度差が大きくなり体の体温調節がうまくできない

このような状況は、食事で解決できる部分もあります。



## 夏の食事のヒント

① 酢やレモン・梅干などは、疲労物質を分解する力があります。上手に取り入れてみましょう。

② エネルギー代謝を良くするビタミンB群を含む食品を積極的に食べましょう。

豚肉・うなぎ・にら・ごま・枝豆・玄米・レバーなど

(肉類は十分加熱しましょう)

③ 旬の夏野菜は、身体の熱を冷まします

きゅうり・かぼちゃ・トマト・とうがん・なす・ピーマン・とうもろこしなど

④ 適度な香辛料は食欲を刺激します

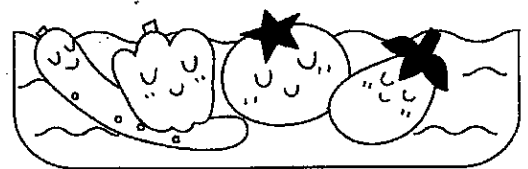
青しそ・にんにく・ネギ・生姜・こしょうなど

(子どもが嫌がらない程度に使ってみましょう)

⑤ いつもと違った風味の活用

カレー粉・梅干・ごま・レモンなど

片栗粉を使ってとろみをつけてのどごしを良くするのも食べやすさのヒントです。



食欲のない時にピッタリ！

「豆腐のチャンプルー」

(材料) 木綿豆腐 1/2丁	ごま油	大さじ1	(作り方) 1. 豚もも、千切り人参、もやし、にら
豚もも肉 40g	酒	大さじ1	をごま油で炒め、調味料で味付けをする。
人参 1/5本	しょうゆ・塩	少々	2. 水切りした豆腐を入れ、炒める。
もやし 1/5袋	コンソメ	少々	3. とき卵でとじる。
にら 1/3束	卵	1個	※水っぽくならないように、強火で炒めま

しょう。