



暑い夏は大人でも体力を奪われてしまいます。体力や免疫力がまだ十分でない子どもにとっては、暑い夏を乗り切ることが大変です。夏バテをしないためには規則正しい生活と、栄養のバランスのとれた食事が大切です。今月は夏を元気に過ごすための食事のポイントを紹介します。

～夏の元気は食事から～



☆食事は量より質を考えてとりましょう。

食欲がなくても「1日3回」を食べられるように、胃に負担がかからない消化の良いものをバランスよく、多種類の食品をとりましょう。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、緑黄色野菜はおすすめです。

☆ビタミンB1を補給しましょう。

不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなります。ビタミンB1を多く含む食品を積極的にとりましょう。
 ≪ビタミンB1豊富な食品≫ 豚肉・大豆・玄米・ごま・ほうれん草・うなぎなど

☆クエン酸は疲労回復に役立ちます。

クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので、積極的にとりましょう。
 ≪クエン酸豊富な食品≫ レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干しなど

☆規則正しい生活をしましょう。

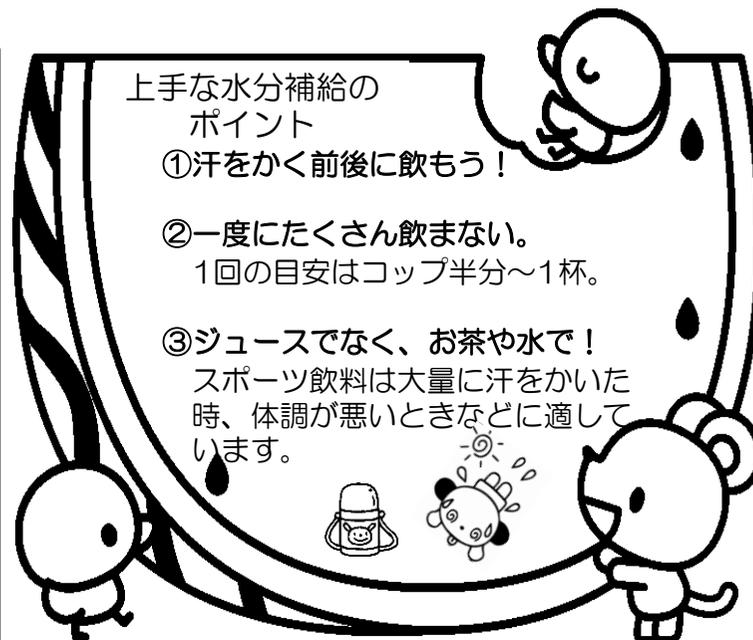
規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。また、睡眠は十分にとり疲れをため込まないようにしましょう。

上手な水分補給のポイント

①汗をかく前後に飲もう！

②一度にたくさん飲まない。
1回の目安はコップ半分～1杯。

③ジュースでなく、お茶や水で！
スポーツ飲料は大量に汗をかいた時、体調が悪いときなどに適しています。



射水きときとの日

今月の食材：枝豆



枝豆は夏が旬の豆類であり、枝付きのまま扱われることが多かったために「枝豆」と呼ばれるようになりました。豆と野菜の両方の栄養的特徴をもった緑黄色野菜です。栄養価が高く、ビタミンB1・カリウム・食物繊維・鉄分などが豊富です。ただし、あまり消化がよくないので、よく噛んで食べ過ぎには注意しましょう。

【クイズ】枝豆に生えているうぶ毛にはどんな意味があるか？

- ①暑さ対策のため ②水をはじく ③虫から身を守る

※答えは下にあります

～ 今月のレシピ 『枝豆ごはん』 ～



●材料

- ・精白米 60g
- ・むき枝豆 10g
- ・さざなみ昆布 0.5g
- ・食塩 適量

枝豆を茹でるとき のワンポイント！

★枝豆の両端を切り落とすと中まで塩が入って美味しくなります。

●作り方

- ① ごはんを炊きます。(お好みにもよりますが、いつもより少しだけ水を少なめに炊きます。)
- ② 枝豆は塩茹でします。(さや付きの場合は、茹であがったらさやから出します。)
- ③ さざなみ昆布をキッチンバサミで軽く切ります。
- ④ 炊きあがったごはんに、②の枝豆を入れ、味を調整しながら、③のさざなみ昆布を加えて混ぜ合わせて完成です。味が薄いときは、食塩で調整してください。



【答えは③】枝豆は糖度が高い為、虫に狙われやすいので身を守る為にうぶ毛が生えています。