

8月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

夏バテに気をつけよう

稚内でも暑い日が続いていますね。
夏バテをしないように

- 水分を適度に補給する
- 十分な睡眠をとる
- バランスのよい食事をとる

以上のことに注意しましょう。



ソフトドリンクの糖分

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。
1日に必要な水分量は、乳児で体重1Kgあたり150ml、幼児で約100ml、体重15Kgの子どもなら1500mlもの水分が必要だということになります。
おすすめは、新鮮な水か甘味を加えていないお茶です。
スポーツドリンクや果実飲料などのソフトドリンクは、思った以上に糖分が多く含まれているので注意が必要です。
それぞれの糖分の量を知り、子どもに与えすぎないように気を付けましょう。

ソフトドリンクの糖分目安

スポーツドリンク 500ml	(角砂糖 約 7.8 個)
オレンジジュース 200ml	(角砂糖 約 5.2 個)
野菜ジュース 200ml	(角砂糖 約 3.7 個)



夏バテを予防しよう！



- ① **食事は量より質を考慮してとりましょう。**
食欲がなくても「1日3食」を食べられるように、胃に負担がかからない消化のよい、いろいろな種類の食品をバランス良くとりましょう。
- ② **ビタミンB1を補給しましょう。**
夏場はビタミンB1が不足しがちになり、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は豚肉、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに含まれています。
- ③ **クエン酸は疲労回復に役立ちます。**
クエン酸（レモン・グレープフルーツ、みかん、梅干しなど）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。
- ④ **新鮮な野菜をたっぷりとりましょう。**
太陽をいっぱい浴びた夏の野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので野菜をしっかりとりましょう。
- ⑤ **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、生活リズムを保つようにしましょう。睡眠も十分にとり疲れをため込まないようにしましょう。

今月のおすすめレシピ～フローズンヨーグルト～

<4人分>

プレーンヨーグルト	450cc
ブルーベリー	60g
砂糖	40g
生クリーム	100cc



- ①ボウルに生クリームと砂糖を入れ、8分だて(ヨーグルト状)にする。
 - ②ブルーベリー、ヨーグルトを加えて混ぜる。
 - ③バットに流し入れて冷凍庫で冷やす。
- ※完全に固まる前に、何度か冷凍庫から出してかき混ぜるとより滑らかに仕上がります。

「稚内市教育委員会こども課」