



# 給食だより

ベビーかろーれ(給食室)  
令和6年7月

梅雨明けが近づき日差しがより一層強くなってきましたね。汗をかきやすく疲れやすいこの時期は水分補給をしっかりとおこない、朝・昼・夕のごはんをしっかりと食べてしっかりと睡眠をとる生活習慣を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。



## 水分補給のポイント



子どもは大人に比べて体の水分の割合が高いことから多くの水分を必要とします。これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。

汗には体にこもった熱を外に逃がし体温調節を行い老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると体温調節ができずに熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

体重あたりに対する体内の水分の割合

新生児	約80%
乳児	約70%
幼児	約65%
大人	約60%

### Point①

#### 水分補給のタイミングはどんな時？

- ・起床時
- ・外から帰ってきたとき
- ・運動中や前後
- ・入浴の前後
- ・就寝前

気温の高い夏場はこの他にもこまめに水分補給をおこないましょう。

### Point②

#### どんな飲み物がいいの？

水やノンカフェインのお茶などが良いでしょう。

特に麦茶にはミネラルが豊富で子供も飲みやすくおススメです。

乳児はミルクや母乳で大丈夫なので無理して水やお茶を与える必要はありません。

### Point③

#### 経口補水液やイオン飲料でも良い？

スポーツなどをおこない大量に汗をかいている時などはおススメです。

イオン飲料などには糖分が多く含まれているため乳幼児での積極的な摂取は避けましょう。



## 夏野菜を食べよう

ビタミンやミネラルが豊富でほてった体を冷やしたり疲労回復を助けてくれたりと夏バテ予防に効果があります。積極的に食べて夏を乗り切りましょう。



トマトの赤い成分リコピンには抗酸化作用が高く夏の紫外線対策にも有効です。ビタミン・ミネラルも豊富なので体力回復に効果的です。



畑の肉といわれる大豆と同じように枝豆には良質なタンパク質が多く含まれています。他にもカルシウムやカリウム、ビタミンCなどを含みスーパーフードと呼ばれています。

水分たっぷりのキュウリには利尿作用のあるカリウムが含まれておりむくみの解消につながります。



ネバネバが独特なおくらには水溶性食物繊維が豊富でビタミンB1、B2、カリウムなど疲労回復に効果のある栄養も多く含まれています



### 夏野菜たっぷりキーマカレー

#### 【材料】

- 豚ひき肉・・・120g
- トマト(缶でも◎)・・・中1個(約150g)
- オクラ・・・3本(約30g)
- 枝豆・・・20g
- 炒め油・・・10g
- 水・・・350g
- カレールー・・・60g(約1/2箱)

#### 【作り方】

- ①トマトをざく切りに、他の野菜はみじん切りにする。
- ②深めのフライパンか鍋で油を熱し肉を炒める。色が変わってきたらトマト以外の野菜を加える。
- ③全体的に火が通ったらトマトを加え炒め合わせる。
- ④水を加え沸騰させたら蓋をして数分煮込む
- ⑤火を止めルーを加え溶けたら完成です。

他にもナス、とうもろこしなど具材は自由でOK!