



社会福祉法人 虹福社会
富士こども園
2022年7月6日(水)

梅雨が明け毎日暑い日が続いていますね。

体調を崩しやすくなるこの時期はしっかり夏バテ対策をして、暑い夏を乗り切れるからだをつくっていきましょう。

夏バテ、対策(予防)の食事法

栄養バランスのよい食事を摂ることが基本ですが、食欲がないときは「食事の質」を意識しましょう。

- ☆**ビタミン、ミネラル**(旬の野菜・果物、海藻、玄米等)をしっかり摂る。
- ☆良質な**タンパク質**(豚肉、魚、豆類、卵等)を十分に補給する。
- ☆ジュース、清涼飲料水の飲み過ぎに注意する。
- ☆**香辛料や酸味、薬味**(カレー粉、レモン汁、にんにく等)で食欲増進。

☆ なすとかぼちゃのカレーミートソースかけ

材料(4人分)

なす	120g (小2本)	薄力粉	9g (大1)
かぼちゃ	300g (1/4玉)	水	180ml
玉ねぎ	120g (1/2玉)	コンソメ	1.8g (小1/3)
人参	30g (1/3本)	砂糖	6g (小2)
豚ミンチ	120g	醤油	12g (小2)
油	20g (大1)	カレー粉	1.8g (小1)
		塩	1.8g (小1/3)

作り方

- ① なすは1cm幅のいちよう切りにし水にさらす。かぼちゃは2cm角の一口大に切る。玉ねぎと人参は粗みじん切りにする。
- ② 水気を切ったなすとかぼちゃを180℃の油で素揚げする。
- ③ フライパンに油を熱し豚ミンチ、玉ねぎ、人参を炒め、薄力粉を振り入れて、さらに炒める。
- ④ ④・水を加えて煮込み、カレーミートソースを作る。
- ⑤ なすとかぼちゃにカレーミートソースをかける。

🍄なす・かぼちゃはオーブンで焼いてもOK♪

🍄カレーミートソースの水は加減しながら入れる。



～生活リズムを見直して夏バテ予防～

- ◎クーラーで冷やしすぎないように！
→出かける時は部屋を出る15分前にクーラーを消して外との温度差に体を慣らしておきましょう。
- ◎三食、きちんと食べましょう
→冷たい物ばかり食べすぎないように。
- ◎早寝・早起きをしよう
→生活リズムを保つため、毎日決まった時間に起きましょう。



水分補給のタイミング

- ・起床時
- ・ご飯、おやつするとき
- ・活動の前後
- ・入浴前後
- ・就寝時

こまめに。
こまめに。

ランチルームの様子

その日の給食に入っている食材を展示していると、これは何？なんていう野菜？と子どもたちは興味を持って聞いてきます。苦手なものでも見たり触れたりすることで、食べる意欲に繋がっていきます。

