

# 夏の食生活

海やプール、夏祭りなどイベントが盛り沢山の夏は、子どもにとって楽しい季節ですね。一方、熱中症や夏バテが心配な時期でもあります。疲れやすく、体調も崩しやすくなりますので食生活に気をつけて、夏を楽しく元気に過ごしましょう。

## 1日3食きちんと食べましょう

暑さで食欲も落ちて、ついつい冷たい食べ物やのど越しの良い食べ物で軽く済ましてしまいがちですが、偏った食事は夏バテの原因になります。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

### 栄養バランスの基本

- ①肉、魚、卵、豆類などのたんぱく質
  - ②ごはん、パン、麺類などの炭水化物
  - ③野菜、海藻、果物などビタミン、ミネラル
- ①②③が揃うと栄養バランスが整います。

### 休日のランチにもおすすめ 簡単メニューの紹介



タコライス

<作り方>

- ①豚挽肉を炒めて、コンソメ、ケチャップ、カレーパウダーで味付けする。
- ②ごはんの上に、千切りレタスをしき、①を盛る。
- ③細切りチーズをのせて、ミニトマトを添える。



具だくさんそうめん

<作り方>

- ①モロヘイヤを茹でて、細かくきざみ、ツナ缶と和える。
- ②わかめはお湯で戻し、卵は薄焼きにし細く切る。
- ③茹でたそうめん①②をのせ、なるとを添えて、めんつゆをかける。



オクラしらす丼

<作り方>

- ①オクラは茹でて、細かく切る。
- ②茹でたオクラとしらすを合わせる。
- ③ごはん①に刻みのりをしき、上に②を盛る。
- ④最後に温泉卵をのせて、しょうゆまたはめんつゆをかける。

## しっかり水分補給

熱中症の予防には、こまめな水分補給が必要です。運動や発熱などで汗をたくさんかいた時は、ミネラルを素早く吸収できるスポーツ飲料が有効ですが、意外と糖分が多く含まれています。飲み過ぎに注意しましょう。

普段の水分補給は水かお茶(麦茶・ほうじ茶)が適しています。

### 飲み物に含まれる糖分の量

500ml中の糖分をスティックシュガーに換算すると… (1本5g)

- ・乳酸飲料 約11本
- ・果汁飲料 約10本
- ・炭酸飲料 約10本
- ・紅茶飲料 約6本
- ・スポーツ飲料 約6本

## 冷たい物のとり過ぎに注意！！

冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎは胃腸に負担をかけてしまい食欲を低下させます。また、アイスやジュースには糖分が多く含まれているので、日常的に食べることは控えましょう。

