

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 小蔵 麗奈
阪本 小桃

No.1

◆「水分補給」と「だしのうま味」で体を整える◆

雨の多い季節になり、湿気も多く汗ばむ日が増えてきました。この時期は、気づかないうちに体から水分が失われやすく、水分補給をこまめにしていくことが大切です。水分補給というと水やお茶と考えがちですが、「だし」からも水分が摂れることをご存じですか？実は「だし」は、うま味がたっぷり、味覚の土台を育ててくれるとも言われています。当園では、料理に合わせて「かつおだし」「煮干しだし」「昆布だし」「干椎茸だし」などを使い分け、素材の味を引き出す工夫をしています。今回は、そんな「だし」でできるおいしい水分補給について紹介します。

「だし」でできるおいしい水分補給

冷たい昆布だし：朝起きた時や、食事中的お茶代わりに

かつおだし+塩：汗をかいた後、食欲がない時の栄養補給にも◎

昆布+レモン水：ほんのり酸味があり、夏バテ時にも飲みやすい

だし(昆布+かつおなど)+みそ：食欲がない時や夜の小腹満たしにも

だし+梅干し：外出から帰った後、汗をかいた後に

ポイント

- ◎薄味に仕上げることで、飲み物としてもごくごく飲みやすい
- ◎常温で飲むと、胃腸にも負担がなくてオススメ
- ◎塩分の摂り過ぎに注意しながら軽い味付けを心がけましょう



“うま味”について

うま味のある食事は、食べムラの改善にも効果あり

- ★「おいしい！」という実感が持てる
- ★苦手な食材もスープや煮物で食べやすくなる
- ★口当たりがよく、のどごしがいい
- ★味の“違い”や“変化”に気づけるようになる
- ★“おいしい経験”が積み重なり、苦手意識が減る

うま味のある料理は、子どもにとって“おいしい”と感じやすく、食べる意欲につながります。例えば、だしのうま味が効いたスープは野菜の風味が和らぎ、抵抗感が少なくなります。また、だしを使ったメニューは汁気があり、食べやすさや飲み込みやすさがアップし、「にんじんの甘さ」「白菜のとろみ」など、食材そのものの味を楽しめるようになります。



✪ 弁当日
6月16日(月)
7月15日(火)
※8月の弁当日はありません



◆熱中症を防ごう◆

夏になると起こりやすいのが熱中症です。熱中症とは気温や湿度が高い環境下で体温の調節がうまくいかず、めまいやだるさなど様々な症状が起きる状態をいいます。子どもは大人に比べ体温の調節がうまくできなかつたり、自発的な水分補給や衣類の調節が難しかったりします。さらに、大人より体内の水分量が多いため、脱水症状を起こしやすく短時間で熱中症が悪化します。暑さから身を守るための予防のポイントを紹介していきます。



★熱中症予防

1. バランスの良い食事を摂ろう

う

1日3食、様々な食材を使った食べ物をバランス良く食べるように心がけ免疫力をアップさせましょう。夏場はエネルギー消費が増えるので、特にビタミンB群・C群が含まれている食材を毎日少しずつでもいいので積極的に食べましょう。
(豚肉・卵・人参・りんご・果物など)

2. 質の良い睡眠を取る

睡眠不足になると疲れやすくなり、食欲や集中力が低下します。そうすると、疲れから免疫も落ち暑さに体が負けてしまいます。子どもの起床、就寝時刻は大人に影響されます。生活習慣、食習慣を大人が整えていきましょう。

早寝早起きを心がける

早寝早起きをすることで、子どもの心身の健康、集中力や記憶力を高める効果が期待できます。「たくさん寝ると元気が湧いてきて、かけっこ一番になれるかも！」などプラスの言葉で伝えてみましょう。

毎朝、日の光を浴びる



3. 水分補給を十分に作る

室内でもしっかりと水分補給が大切になってきます。ただし、冷たい飲み物や食べ物を食べすぎると胃腸に負担がかかるため、注意が必要です。



*** 豚肉とキャベツの中華炒め ***

豚肉にはビタミンB群が豊富に含まれており、ニンニクと合わせて食べることでビタミンB群の吸収率が上がる効果が期待されます。さらにビタミンCが豊富に含まれているキャベツとピーマンも摂取して暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

《材料》 子ども1人分

豚肉	20g
キャベツ	50
人参	20
ピーマン	10
ニンニク	0.5
砂糖	1
しょうゆ	1.5
ごま油	1
片栗粉	1

【作り方】

- ① キャベツ・人参・ピーマンは短冊切りにする。
 - ② 鍋にごま油と刻んだニンニクを入れ弱火で炒める。
 - ③ 豚肉を入れてしっかり火が通ったらキャベツ・人参・ピーマンを入れ、しんなりするまで炒める。
 - ④ 砂糖少しと醤油・ごま油で味を整え、片栗粉でとろみをつける。
- ※人参、ピーマンは下茹でしてから炒めると時短になります。

