



食育だより

令和3年8月 長野市保育・幼稚園課

しっかりと食べて、暑さに勝とう！

暑い日が続き、体がだるい、あまり食欲がないといった、いわゆる“夏ばて”が起こりやすい時期になりました。夏ばてによって体に必要な栄養が不足し、さらに体調を崩してしまうこともあります。だからこそ、バランスよく、しっかり食べて、元気に毎日を過ごせたらいいですね。

夏ばて予防のために

① 体に必要な栄養をとる

⇒元気に過ごすために、栄養豊富な旬の食材をたくさん食べて、体に必要な栄養を

② 疲れを回復させる

⇒良質なたんぱく質をとる（肉・魚・卵・大豆製品）

特に、疲労回復にはビタミンB1・B2を多く含む食品(豚肉・枝豆・豆腐・納豆・いわし等)が有効

③ 食欲をアップさせる

⇒酸味を活かす・香りを楽しむ・彩りを豊かに



<注意>夏の暑さで、口当たりのよい冷たいものばかりをとりすぎると、体が冷えて消化酵素がうまく働かず、おなかをこわしてしまう原因になります。

また、清涼飲料水やアイスクリームなどの甘いものをとりすぎると、成長に必要な食事が食べられなくなったり、好き嫌いを招いたりすることがあります。

夏場の食中毒予防

弁当箱に詰めた『ご飯』は、大丈夫？

朝炊いたご飯を弁当箱に詰め、常温で放置し、細菌数が増えるか実験してみました。

【結果】一般生菌の数は、ほぼ変わりませんでした

<お願い>お弁当箱・はし・はし箱・水筒・コップは、毎日必ずきれいに洗ってしっかり乾かしてください。



<8月の献立紹介> コーンの薄焼き



材 料	分量(4人分)	作 り 方
小麦粉	60g	① 小麦粉とスキムミルクをあわせ、水とコーン、チーズを加えて生地を作る ② フライパンを熱しサラダ油をひいたら、生地を薄く流し入れ、焼き目がつくまで両面を焼く。 ③ 焼きあがった薄焼きに、しょうゆをハケやスプーンの裏を使って塗り、食べやすい大きさに切り分ける。
スキムミルク	12g	
チーズ	40g	
水	40ml	
コーン粒	80g	
サラダ油	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1/2強	

夏野菜の「とうもろこし」をたくさん使ったおやつです。

