



8月は花火や夏祭り、プールなど…夏ならではの楽しみがいっぱいです。夏は体力の消耗が激しい季節、水分補給に気をつけプールや外遊びの際は、特に休養・睡眠を心がけてください。

【夏バテを防いで暑さを乗り切ろう！】

毎日暑いこの時期は、普段元気な子供でも食欲が落ちやすい時期です。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。

*夏バテの原因は？

夏は汗をかくため、普段よりエネルギーの消費が多くなります。体がだるい、食欲が出ないなどの夏バテの症状は、体に必要なビタミン、ミネラルなどの栄養素の不足、室内外の温度差による体温の不調などが原因と言われています。

夏バテ予防！3つのポイント

1.食生活リズム	2.食事の内容	3.水分補給
 夜更かしをして朝寝坊し、朝食を抜いたり、間食が多く食事が食べられなかったりすると、1日に必要な栄養素をしっかりとることができなくなってしまいます。1日3食(+間食)のリズムを守って、なるべく決まった時間に食事をしましょう。	 食欲がないときは「量より質」で、栄養バランスがよい食事を心がけましょう。また夏バテ予防に効果的なたんぱく質が多い食べ物(肉・魚・豆・豆製品・卵)、ビタミンB1が多い食べ物(豚肉・大豆・うなぎなど)やビタミン、ミネラルを多く含む野菜、果物を積極的に取りましょう。	 夏はたくさんの汗をかくため体の中の水分が奪われるので、こまめに飲み物を飲む必要があります。ご家庭で常備しておく飲み物は、水や麦茶がいいでしょう。甘いジュースは、糖分が多く含まれているので、飲みすぎないように気を付けましょう。

【冷たい飲み物の摂りすぎに注意】

夏は冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちですね。ただ、暑いからといって冷たい飲み物の摂りすぎには注意が必要です。冷たい飲み物を摂りすぎると、内臓が急に冷やされて消化器官の機能が低下し、食欲が落ちたり、下痢、夏バテを引き起こす原因となってしまいます。また、ジュースやアイスクリームなどの甘いものには、多量の砂糖が含まれています。同量の砂糖で温度による甘みの感じ方を比較した場合、最も甘みを強く感じるのは体温に近い温度～常温程度。甘みは冷たくすると感じにくくなります。少し冷やした麦茶や、水分の多い果物・夏野菜などで、適度に体を冷やしましょう。

【もっと知ろう！おやつのこと】

めざましく成長することも私たちは多くのエネルギーや栄養を必要としますが、一度に多くの量を摂ることができません。消化吸収も未熟な子どもにとっておやつはエネルギー、栄養素、水分を補給する「4回目の食事」です。

Q 回数は？

1-2歳児は1日2回、3-5歳児は1回が目安です。離乳食が完了したところから取り入れていきましょう。

Q 時間は？

次の食事まで2-3時間空くように時間を決めましょう。時間を決めることで、生活リズムを整えるとともに、空腹と満腹の感覚を覚えることができます。目安は午前10時前後、午後なら3時前後です。(3-5歳児は午後)

Q 量は？

欲しがるだけ与えないように配慮が必要です。次の食事が進まないようなら次回から量を減らし様子を見ましょう。総エネルギー量の15-20%が目安となっています。

☆1-2歳児の目安 約100-150kcal

☆3-5歳児の目安 約200-260kcal

Q 飲み物は？

水やお茶、牛乳がおすすめです。ジュースなどは糖分が多いため、たまにいただく「お楽しみ」にしましょう。

Q 市販のお菓子を与えるときの注意点は？

塩味、甘味、香辛料の強いお菓子には気を付けましょう。袋菓子はお皿などに取り分けて食べ過ぎに注意しましょう。

☆おやつに向く食材

ごはん	おにぎり(具を包む・まぜる、ふりかけ、焼きおにぎりなど)
果物	いちご、ぶどう、りんご、みかん、スイカ、メロン、バナナなど旬の果物を取り入れると○
牛乳 乳製品	牛乳 ヨーグルト、チーズなど
野菜	ふかしたさつまいも、茹でた枝豆、煮たかぼちゃ、冷やしたトマトなど
おせんべい	少し硬めのもので咀嚼回数を増やしてあげる

【夏場に食欲増進する食事】

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化を良くするなど様々な効果があります。

材料(一人分)

- ・鶏もも 50g
 - ・ヨーグルト(無糖) 4g
 - ・コンソメ 0.4g
 - ・食塩 0.1g
 - ・カレー粉 0.5g
 - ・こいくちしょうゆ 1.5g
 - ・トマトケチャップ 4g
 - ・上白糖 0.5g
 - ・片栗粉 0.5g
- (お好みでおろしにんにくとしょうがを少々)

作り方

- ①ポリ袋などに鶏もも、調味料をすべて入れて揉みこみ30分ほど、漬け置きしておく。
 - ②油をひいて、漬けこんだ肉を両面焼く
- ※カレー粉やコンソメの量はお好みで調整可能です♪



スパイスの香りがする程度でケチャップも入っているのでお子様でも食べやすい味付けにないっていいです♪

