

8月食事だより



「参考資料：こどもの栄養・栄養と料理」

暦のうえでは立秋（8/8）。「秋に入る日」とされています。稚内では、やっと夏らしい日が増えてきたところです。秋の気配を感じられるのは、もう少し先でしょう。

年々、日本の夏が酷暑になっているように感じます。8月はいろいろなイベントや、お休みなどがあり、つい生活リズムが乱れがちになってしまいます。

免疫力を下げないためにも栄養と睡眠は、しっかりとりましょう。

元気スイッチ！！

元気スイッチ？



「朝食を欠食する子どもの割合」が2015年度の4.4%から、2018年度は5.5%と増加!! 目標値の0%からまた一步遠ざかってしまいました。朝食をしっかり食べて暑い夏を乗り越えましょう。

朝ごはんを食べて元気スイッチを入れよう!

からだスイッチ

エネルギーが作り出され体温が上昇して、体が目覚めます。

あたまスイッチ

脳にエネルギーが届き頭がスッキリ目覚めます。

おなかスイッチ

消化器系が刺激されて排便が促されます。

朝ごはんを食べて「元気に活動」「しっかり学習(遊ぶ)」「しっかりした気持ち」で過ごしましょう。

夏バテを予防しよう

- ① **食事は量より質を考えてとりましょう。**
食欲がなくても「1日3食」を食べられるように、胃に負担がかからない消化のよい、いろいろな種類の食品をバランス良くとりましょう。
- ② **ビタミンB1を補給しましょう。**
夏場はビタミンB1が不足しがちになり、不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなります。ビタミンB1は豚肉、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに含まれています。
- ③ **クエン酸は疲労回復に役立ちます。**
クエン酸(レモン・グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど)は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので積極的にとりましょう。
- ④ **新鮮な野菜をたっぷりとりましょう。**
太陽をいっぱい浴びた夏の野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので野菜をしっかりとりましょう。
- ⑤ **規則正しい生活をしましょう。**
規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活リズムを保つようにしましょう。睡眠も十分にとり疲れをため込まないようにしましょう。

冷しゃぶめん

材料(1人分)

干めん(好みのめん)	20g
豚肉	20g
酒	0.8g
胡瓜	10.0g
レタス	5.0g
トマト	10.0g
鰹節・昆布だし	65cc
醤油	2.4g
みりん	3.0g
ねりごま	1.5g

作り方

1. 豚肉を酒を入れたお湯でゆでて氷水にさらす。
2. 胡瓜、レタスは長さ5cmのせん切りにする。トマトはくし形に切る。
3. 鍋にだし、醤油、みりん、ねりごまを入れひと煮立ちさせて冷ましておく。
4. めんを茹でて冷水でしめてから、1.2.の具材をのせ3のタレをかける。