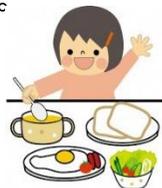


# 7月の食事だより

【参考資料：栄養と料理・こどもの栄養】

暑さが日ごとに増えています。暑さに慣れていないこの時季は、体力と食欲が低下し夏バテになりやすくなります。規則正しい食事と睡眠をしっかり確保し、体力を蓄えて元気いっぱい夏を過ごしましょう。



## 水分補給は適切な量を

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかりますので、適切な量を守りましょう。



## ビタミン

ビタミンは、エネルギーや体をつくる栄養素の働きを助けます。体の中で合成することができないので、食べ物からしっかりとる必要があります。ビタミンには水溶性と脂溶性があります。

### ★水溶性ビタミン

- ビタミンB群～赤身肉・魚・全粒穀物など
- ビタミンC～赤ピーマン・ブロッコリー・キウイ・アセロラなど

水溶性は尿などから体外へ排泄されやすいので食事ごとにとるようにしましょう。

### ★脂溶性ビタミン

- ビタミンA～緑黄色野菜・レバー・うなぎなど
- ビタミンD～きのこ類・魚類など
- ビタミンE～アボカド・ナッツ類・オリーブオイルなど
- ビタミンK～納豆・モロヘイヤ・海藻類など



脂溶性は油と一緒にとると吸収されやすいのですが、大量摂取すると肝臓などに蓄積され過剰症になる可能性があります。普通の食生活では過剰症になる恐れはほとんどありませんが、サプリメントの摂取などには気をつけましょう。

## 今月のおすすめレシピ～夏野菜の味噌炒め～

### 材料 (大人2人・幼児1人)

・ なす	中2本	・ 酒	少々
・ 油A	適量	・ 味噌	小2
・ 豚肉	100g	・ 砂糖	小2
・ ピーマン	2個	・ しょう油	小1
・ 油B	適量		

### 作り方

- ① なすは一口大に切り、油Aで炒めておく。豚肉とピーマンは一口大に切る。調味料を合わせておく。
- ② フライパンに油Bを入れ豚肉を炒め火が通ったらピーマンを入れ炒める。
- ③ なすを加え、合わせ調味料を加えて味付けする。



夏バテ防止や美容に役立つ栄養素を含んでいます

