



# 8月 育(い)だより

毎月19日は 食育の日・育児の日





予防が重要

# 夏バテ知らずのからだを作ろう

子どもでも「なんとなく元気がない」「ご飯を食べない」など夏バテになる場合があります。

## 夏バテの主な原因


 温度差による自律神経の乱れ

 水分・ミネラル不足


 食欲不振による栄養不足


この原因はお互いに影響しあうため、一度夏バテになるとどんどん夏バテがひどくなる悪循環に入り込みます。


## 夏バテの症状は？


 食欲が無くなる

 頭痛

 疲れがいつまでたってもとれない

 何もやる気がしない・やる気が出ない

 むくみ

 イライラする

 下痢や便秘など胃腸の不調

このような症状がつづく場合は夏バテの可能性があります。

## 夏バテ予防のポイント

### 温度差や体の冷やしすぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やしすぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにしましょう。また、冷たすぎる飲み物や食べ物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもつながるので注意が必要です。

### 1日3食、栄養バランスに気を付けて食事をとる

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちの体には栄養がたくさん必要です。きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

### 睡眠をしっかり取る

暑さによる疲労を回復させたり、自律神経を整えて体調不良を改善したりするために、睡眠は欠かせません。

大人も子どもも!!

### 生活のリズムがとても大事!!

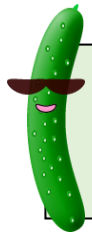
- \* 早寝・早起きをする
- \* 決まった時間に食事を摂る
- \* 日中は体をよく動かす

など心がけましょう!



# おいしい夏野菜を たくさん食べよう!

夏野菜には体を冷やしたり、のどを潤したり、いろいろな作用があります。上手に摂って夏バテを予防しましょう!



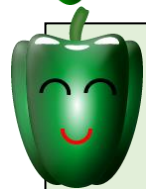
## 【きゅうり】

利尿作用・余分な熱をとる・余分な塩分をとる・のどを潤す  
\*ほてった体を冷やしてくれます



## 【なす】

余分な熱をとる・血のめぐりを良くする  
化のうや腫れを治める



## 【ピーマン】

血液をさらさらにする



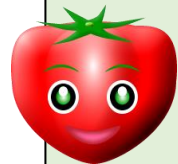
## 【とうもろこし】

胃腸の調子を整える  
\*たんぱく質が豊富



## 【レタス】

余分な熱をとる・血のめぐりを良くする  
化のうや腫れを治める・利尿作用



## 【トマト】

食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す  
\*水分がたくさん含まれています



## 【すいか】

体を冷やす・のどを潤す・利尿作用・むくみをとる

ねばねば丼 : エネルギー 517kcal たんぱく質 25.4g 脂質 14.0g 食塩 2.2g

### 【材料：1人分】

ごはん	170g	卵黄	1個
オクラ	2本	ごま	少々
山芋	30g	だし醤油	大さじ1
納豆	1パック		
まぐろ	30g		
めかぶ	1パック		
なめたけ	20g		

魚の種類をかえてもOK!  
大葉やネギをのせても  
GOOD!

### 【作り方】

- ①オクラは洗ってラップをし、電子レンジで500W30秒程度加熱する。冷まして小口切りにする。
- ②丼にごはんを盛り付け、①と★、すりおろした山芋を盛り付ける。
- ③卵黄をのせ、ごまをふる。
- ④お好みでだし醤油をかけ完成。