



## 暑さに負けずに過ごしましょう

照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じさせます。暑さで体力の消耗が激しい季節です。生活リズムを整え、バランスのよい食事と休養を心がけて、元気に過ごしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

### 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

### 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起しやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

#### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

#### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

### お盆には精進料理を

#### 行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

#### お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。

### COOKING 夏野菜の塩昆布和え

塩昆布は、角切りや細切りにした昆布を塩・醤油・砂糖・みりんなどで煮詰めて乾燥させたものです。うまみが詰まった塩昆布は細切りタイプを使うと子どもも食べやすく、野菜と馴染みやすいです。保育園の子どもたちもよく食べ3月のリクエスト献立にも上がってくる献立です。

