

食育だより

西九州大学 健康栄養学科 本山未久

【主に3～5歳向け】

暑さも日々増してきて、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。夏バテ予防には水分補給と、栄養補給のバランスが取れていることが重要です。水分は、食事でも多く摂取できます。食事を摂取することで水分と栄養の両方を無理なく身体に取り込むことができます。3～5歳になると、自身で水分補給が出来るようになりますが、飲むタイミングや環境を作ってあげることが大切です。(屋外でもこまめに水分を摂れるよう、飲み物を持ち歩かせましょう!!)

☆夏野菜について☆

夏の旬の野菜は、えだまめ・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・トマト・なす・ピーマンなどがあります。夏野菜は、暑さでほてった体の体温を下げてくれる野菜が多いのが特徴です。塩分を排出する効果のある「カリウム」を含んでいるものが多く、むくみの改善にも繋がります。

・暑い夏でも食が進む!!夏野菜のドライカレー

～材料と分量～ 1人分

牛赤身ひき肉…30g
ピーマン…2/10個
ナス…5mm厚の輪切り2枚
タマネギ…2cm幅のくし形切り2個
トマト(すりつぶす) …大さじ4
水…1/2カップ
お子さま用カレールー…大さじ2
米飯…100g

～作り方～

- ① ピーマン、ナス、タマネギはみじん切りにする。トマトは皮をむき、スプーンの背などですりつぶす。
- ② フライパンでひき肉を炒め、色が変わったらピーマン、ナス、タマネギを入れて、しばらく炒める。
- ③ ②にすりつぶしたトマトと水を入れ、煮立ったら、お子さま用カレールーを振り入れて、水分がなくなるまで煮詰める。
- ④ 器に米飯を入れ、その上から③をかける。

美味しい夏野菜を使った料理を摂取して夏の暑さに打ち勝ちましょう🔥!!

参考：わたしの保育 保育現場で役立つ子どもの夏バテ予防 <https://www.watashi-hoiku.jp>

農林水産省 子どもを熱中症から守るには <https://www.maff.go.jp>

旬を取り入れた食生活(春・夏) -e-ヘルスネット-厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>

大樹生命 夏野菜パワーで暑い夏を元気に過ごそう! <https://www.taiju-life.co.jp>

夏野菜のドライカレー <https://www.happy-note.com>