



へきなんこども園子育て支援センター

食育だより

ぱくぱく

2024. 8. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.2 1 2

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394



おすすめレシピ



『中華丼』

《材料 4人分》

・ごはん	4人分	・干しいたけ	1枚	} A
・豚肉	60g	・白菜	大3枚	
・生揚げ	1枚	・チンゲン菜	1束	
・人参	1/4本	・玉ねぎ	1/2個	
・たけのこ	1/2個	・おろししょうが	少々	
		・中華あじ	大1	
		・砂糖	小1	
		・しょうゆ	大1	
		・サラダ油	適宜	
		・片栗粉	大2	
		・水	500cc	

《作り方》

- ①干しいたけは戻しておく。
- ②生揚げは角切り、人参、たけのこはいちょう切り、しいたけ、チンゲン菜、白菜は1cmくらいの干切りにする。
- ③鍋に油をひき、しょうが、豚肉、玉ねぎ、人参を炒める。
- ④③に火が通ったら水を入れ、火の通りにくいものから入れる
- ⑤全体に火が通ったらAで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ごはんにかけて出来上がり！



塩分の摂り方



熱中症にならないために、水分と塩分を適度に摂取する事が大切です。ですが、夏場の料理の味付けを、塩を多めに入れたら良いというわけではありません。汗をだらだらとかいた日は、少し意識するといいますが、1日中涼しい部屋で過ごしたり、あまり汗をかかない場合は、過剰摂取になり、高血圧の原因にもなりかねません。『塩』での味付けを意識するというよりは、味噌やしょうゆ、塩麴など、発酵調味料をうまく活用してあげると、体にも優しい料理になると思います。

今月のテーマ「熱中症対策」

本格的な夏がやってきましたね。今年は『猛暑』でなく、『酷暑』になると言われています。そんな暑さの中、どうしても食欲が減り、そうめんのような食べやすい物ばかりになってしまいますよね。そうめんを食べるのもいいですが、そうめんは炭水化物なので、それをエネルギーに変えるビタミンB1がないと、体は疲れる一方になってしまいます。暑い日が続くと、熱中症にも気を付けなければなりません。様々な栄養素を、バランス良く摂る事で、熱中症にならない体作りを目指しましょう。

熱中症予防のための栄養素

- ・ビタミンB1・・・炭水化物をエネルギーに変える。
(豚肉・豆腐や味噌などの大豆製品・モロヘイヤ・玄米など)
- ・ビタミンC・・・免疫力を高めたり、ストレスへの抗体を作る。
シミ、そばかす予防にも効果的です。
(赤ピーマンなどのカラフルな野菜・オレンジ・キウイなど)
- ・クエン酸・・・疲れの原因になる乳酸の発生を抑える。
(レモン・グレープフルーツ・梅干し・酢など)

◎ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸だけを摂取していれば良いという事ではなく、これらを特に意識しながら、他の栄養素もバランス良く摂っていくことが大切です。

水分補給はもちろん、お忘れなく！

