

# きゅうしょくだより



聖隷こども園こうのとり豊田 2021年8月号

1年で一番暑い季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

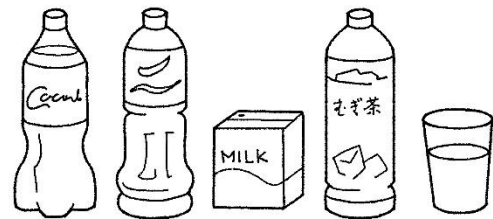


### のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分の摂りすぎになります。



## 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

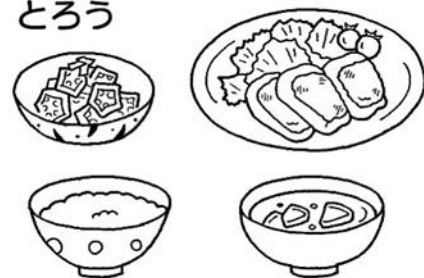
夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。

### こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

### 栄養バランスのよい食事をとろう



主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

### 温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりでなく、温かいものもとりましょう。

レシピ紹介・・・子どもたちに人気のおやつメニューをご紹介します。

味付け・かたさはお好みで調整してくださいね☆



### カレークラッカー



カレー風味の野菜が入ったクラッカーです。噛む練習にもなりますよ♪

材料	作りやすい分量	作り方
人参	1/2本	① 人参はすりおろしておく。 (または、みじん切りにしてレンジでやわらかくしておく) ② ①にその他の材料をすべて入れ、へらなどで切るように混ぜる。 ③ 全体がまとまったら、厚さ2mm程度にめん棒などで伸ばす。 ④ フォークなどで表面に穴を開け、食べやすい大きさにカットする。 ⑤ 200°Cのオーブンで20分程、焼き色がつくまで加熱する。
小麦粉	60g(大さじ7)	
片栗粉	60g(大さじ7)	
油	大さじ3	
塩	少々	
カレー粉	少々	



### 高野豆腐のきな粉焼き



煮物のイメージが強い高野豆腐がおやつに大変身!たんぱく質・カルシウムの豊富なおやつです★

材料	作りやすい分量	作り方
高野豆腐	80g	① 高野豆腐をもどし、水気をしっかりと絞って食べやすい大きさに切る。 ② 豆乳に砂糖を加え、しっかり混ぜ合わせて砂糖を溶かす。 ③ 米粉、きなこ、塩、水、油を混ぜ合わせる。 ④ 高野豆腐に②を加えて、液体を全て浸み込ませる。 ⑤ ④に③を加えてやさしく絡める。 ⑥ ⑤を天板に並べてオーブンで15分程、焼き色がつくまで加熱する。 *米粉は片栗粉でも作れます。砂糖の量はお好みで加減してください。
豆乳	70g	
砂糖	大さじ4	
米粉	大さじ2	
きなこ	大さじ1	
塩	少々	
水	大さじ3	
油	大さじ1	