



令和3年8月1日 保育所 こどもの家

梅雨が明け、いよいよ夏本番！体が疲れやすい・だるさを感じる・食欲が衰える…なんて夏バテの症状も出てくるこの季節。夏バテ防止のためにもいつも以上にバランスの取れた食生活や水分補給に気を配り、毎日を元気に過ごしましょう。

夏バテってなに???

- 食欲がない
- 疲れやすい
- だるい

etc…



暑さの急激な変化に体がついていかず、胃の働きが弱まり、食欲も低下します。また大量の汗をかくことで水分と一緒にビタミンやミネラルなどが体の外に流れ出し、体がだるく感じたり、疲れやすくなります。暑いと食欲が落ち、そうめんやそばなどのあっさりとした食べ物ばかりを口にしがちですが、肉や魚、野菜もバランスよく食べることを心がけましょう。



上手に食べて暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



抵抗力をつけるビタミンA



疲労回復に大切な ビタミンB!



水分補給は 麦茶・お水



夏バテ 予防 おすすめレシピ



☆☆お酢とにんにくで疲労回復☆☆

鶏肉のやわらか煮

- | | |
|-------------|---------|
| • 鶏もも肉 | 1 枚 |
| • にんにく | 1 片 |
| • しょうが | 1/2 片 |
| • ゆで卵 | 2 個 |
| • サラダ油(炒め用) | 適量 |
| 〈調味料〉 | |
| • 水 | 2/1 カップ |
| • 酢 | 小5 |
| • 濃口しょうゆ | 小5 |
| • 料理酒 | 大1 |
| • みりん | 1/4 カップ |



作り方

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、しょうがは薄切りに、にんにくは軽くつぶす。
2. 鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を焼く。
3. 調味料、しょうが、にんにく、ゆで卵を加え、10分煮込む。火を消して、ふたをして10分程度味を染み込ませる。

