

夏のからだと飲みもの

暑い夏には、子どもは全身汗をびっしょりかきます。また、寝苦しい夜には、ひと晩で大量の水分が汗として失われます。

そこで水分の補給が必須となります。水分を補給する際は、砂糖摂りすぎないように注意しましょう。清涼飲料には、意外に多くの砂糖が含まれています。糖分の体内での処理には、ビタミン B₁が大量に消費されます。ビタミン B₁が不足すると処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり、疲れやすくなります。甘いものを飲みすぎると、かえって疲れをひきおこすことになりかねません。水分補給には麦茶や番茶などが望ましいです。

夏に適した食べもの

- ◎セロリ、レタス、なす、きゅうり、トマト、冬瓜、苦瓜などの夏野菜はからだを冷やしてくれます。
- ◎また、豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、胚芽米、ゴマ、にんにくなどはビタミン B₁の多い食材で、体の疲れをとってくれます。
- ◎ハーブやスパイスを使うのもおすすめです。シソの葉は、汗で不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれています。しょうがは血行をよくし、胃腸の働きを高める働きがあります。カレー粉やとうがらしは発汗作用があり、汗が気化するときの気化熱で体温を下げてくれます。

つくってみよう！

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回はわふうサラダです。

材料

・卵	1ヶ	
・かまぼこ	小1本	
・いりごま	大さじ2	
・わかめ（乾燥）	5g	
・キャベツ	大4枚	
・きゅうり	1本	
【A】	・酢	20cc
	・しょうゆ	12cc
	・さとう	小さじ1
	・油	20cc
・油（炒り卵用）		

作り方

- ① 温めたフライパンに油をひき、割ほぐした卵を入れていり卵を作り、よく冷ましておく。
- ② キャベツは1口大に切り、さっと茹でる。わかめは水で戻して、水気をよく切っておく。かまぼこ、きゅうりは薄切りにする。ゴマはよくすっておく。
- ③ 【A】を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ③のドレッシングと、①・②をあえる。
出来上がり！！