



食育だより



2023年 8月



水分補給をしっかりと行いましょう!



「のどが渴いた」と感じた時にはすでに体内の水分が不足しているという注意信号です。水分補給はこまめに行いましょう。また、一度にたくさん飲むと胃液を薄めて消化不良を起こしてしまうことがあります。少しずつ、時間をあけて飲むことがポイントです。汗をたくさんかいた後は、塩分補給も忘れずに!



1回に飲む目安量

- 乳児: 50~100ml
- 幼児: 100~150ml
- 学童: 150~200ml
- 大人: 約200ml

ふだんの水分補給には水やカフェインを含まない麦茶を選びましょう。



食事からも水分は補給できます。汁ものや夏野菜などを積極的に取り入れましょう。

(参考:くらしスタイル研究所HP)



夏バテ対策レシピ!! 豚肉のスタミナ丼



豚肉には、「疲労回復のビタミン」と言われるビタミンB1が豊富です。玉ねぎやにんにくと一緒にとることで、ビタミンB1の吸収がよくなるのが期待できます。

【材料(4人分)】

ごはん	適宜	キャベツ	200g
豚こま肉	300g	パプリカ(赤)	1/4個
玉ねぎ	中1/2個	めんつゆ	小さじ1
おろしにんにく	2g	すりごま	適宜
醤油	大さじ2	刻みのり	適宜
砂糖	大さじ2		
みりん風調味料	大さじ1		
料理酒	大さじ1		
油	適宜		
A			
片栗粉	小さじ1		
B			
水	小さじ1		

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②キャベツは短冊切り、パプリカは薄切りにしてゆでる。
- ③②の水気を切り、めんつゆ、すりごまであえる。
- ④保存袋に①、Aの調味料を入れて揉みこむ。
- ⑤熱したフライパンに油をひいて④を炒め、水溶き片栗粉を加えて全体をまとめる。
- ⑥丼にご飯を盛り、③、⑤をのせ、刻みのりをちらしたら出来上がり!

