



令和4年

7月

No.30



## 夏こそ摂りたい 栄養素！

日差しが照りつける大阪の夏は、猛暑日続き。食欲が減退しやすい夏こそしっかり栄養を補給し、夏に負けない体づくりが大切です。

夏休みにはプールやキャンプなど日中に外に出る機会も増え、夏バテや熱中症などの危険も高まります。つつい夢中になってしまいますが、子どもたちの体調の変化に気をつけて、楽しい夏を過ごしましょう！

### ◎危険のサインを見逃さない！

- おしっこ回数が少ない
- 口や唇が渇いている
- 汗をかいていない
- 顔色が悪い

チェックが付いたら初期の脱水のサインです。十分な水分補給をしましょう。

夏の食卓は、ついさっぱりした簡単なもので済ませがちで、体をつくるたんぱく質が不足しないよう気を付けるほか、汗をかいたらとくに失われるミネラルや、疲労回復に効果的なビタミン類もしっかりとって、夏バテ防止に努めましょう。

### ▽夏に欠かせない！たんぱく質・ビタミン・ミネラル

たんぱく質・肉、魚、卵、大豆製品  
 ビタミンB・C・豚肉、豆類、胚芽米、果物、野菜  
 ミネラル・みそ、いも類、果物、野菜 etc

### 子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

#### ツナトマそうめん



旬のトマトで栄養満点！  
さっぱり食べられて  
調理も簡単です

#### 【材料 2人分】

- |          |    |       |      |
|----------|----|-------|------|
| ・そうめん（乾） | 2束 | ・ポン酢  | 大さじ2 |
| ・トマト     | 2個 | ・ごま油  | 大さじ1 |
| ・ツナ缶     | 1缶 | ・いりごま | 適量   |

#### 【作り方】

- ① トマトは、食べやすい大きさに切り、ボウルに入れ、ポン酢とごま油で軽く和える。
- ② 鍋に湯を沸かし、そうめんをゆでる。ざるに上げ、流水でしっかりもみ洗いし、水気を切る。
- ③ ①に②とツナ缶（軽く油をきる）を加え、軽くまぜ、器に盛り付ける。
- ④ ごまを振って完成。

ツナ缶を豚しゃぶ  
に変えてもOK！