

猛暑に負けないために！～夏の食生活～

夏バテは、暑さにより必要な栄養が取れず、疲労感が取れないことが原因です。暑さで食欲が落ち、汗からもビタミンなどが失われ、よく眠れないことが多い夏は、疲労回復できず様々な不調が見られます。

夏バテ防止に必要な栄養素

ビタミン B 群

ビタミン C

ミネラル

良質なたんぱく質



夏バテ予防 どんなことに気をつける？

こまめな水分補給



夏野菜を食べてビタミン・ミネラル補給



ビタミン B 群の含まれた食材を食べる



少量多回食で栄養確保 食欲が低下している時は、1日3食の他にも、栄養価の高い食材をこまめに食べましょう。



たんぱく質で体力維持



クエン酸で疲労回復促進



消化に良い食事で胃腸をいたわる



発酵食品で腸内環境改善



大人と同様、子どもも夏バテを起こします。特に小さな子どもは体調不良をうまく言葉で伝えられないこともあります。暑い夏、なんとなく元気がないなど思ったときは、夏バテを疑ってみましょう。頭痛や吐き気、手足がしびれるなどの症状が見られたときは、体を冷やして水分補給をさせるなどの応急処置をして、早めに受診するようにしましょう。

函館市地域子育て支援拠点事業

社会福祉法人 函館共愛会 4 サロンの紹介

子育てサロンとは…

子育て中の親子が気軽に集い、遊びに来るところです。お子さんの遊びを見ながら育児の情報交換をする中で沢山の友達の輪が広がります。どなたでも無料で利用できます。

中央認定こども園

子育てサロン

TEL23-5617

- ・月曜日から金曜日
9:00～17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00～14:30



（新川町1番5号）

鍛冶さくら認定

こども園子育てサロン

TEL55-6647

- ・月曜日から金曜日
9:00～17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00～14:30



（鍛冶1丁目11番21号）

赤川認定こども園

子育てサロン

TEL47-6767

- ・月曜日から金曜日
9:00～17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00～14:30



（赤川町161番地2）

南かやべ認定

こども園子育てサロン

TEL25-6677

- ・月曜日から金曜日
9:00～17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00～14:30



（川汲町1601番1）

今日のメニューは これで決まり！

Vol.6



おしながき

・塩ラーメン

・ささげのかき揚げ

・きゅうりの味噌漬け

共愛会のこども園で提供している献立をご紹介します！
日々の献立作りに悩む…
あともう一品ほしいな…
そんな時にお役立てください！！



社会福祉法人 函館共愛会
こども園地域貢献事業



塩ラーメン



《材料 4 人分》

- ・ラーメン・・・・・・・・・・4玉
- ・豚肉・・・・・・・・・・50g
- ・なると・・・・・・・・・・1/4本
- ・ほうれん草・・・・・・・・約1株
- ・ふ・・・・・・・・・・4個
- ・ねぎ・・・・・・・・・・1/4本
- ・水・・・・・・・・・・4カップ
- ・塩・・・・・・・・・・少々
- ・鶏ガラスープ・・・・大さじ2
- ・ごま油・・・・・・・・小さじ1/2

《作り方》

- ① なるとは半月切り、ねぎは小口切り、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② ほうれん草は茹でて一口サイズに切ります。
- ③ 鍋に水を入れ、火にかけます。沸騰したら豚肉、なるとを入れ火を通し、塩・鶏ガラスープで味付けし、最後にごま油とねぎを加えます。
- ④ ラーメンを茹でて器に盛り付け、③のスープを注ぎ、②、ふを盛り付け完成です。

ささげのかき揚げ



《材料 4 人分》

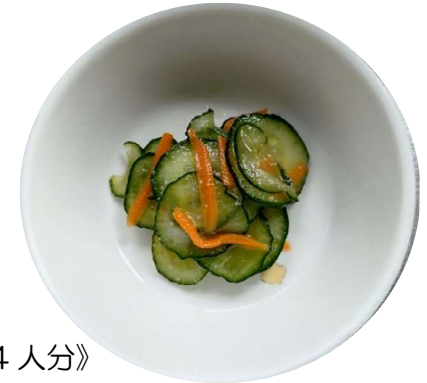
- ・ささげ・・・・50g
- ・人参・・・・1/4本
- ・玉ねぎ・・・・1/2個
- ・ちくわ・・・・2本
- ・小麦粉・・・・大さじ2
- ・水・・・・大さじ1
- ・揚げ油・・・・適宜

《作り方》

- ① ささげとちくわは、ななめに薄切り、人参は千切り、玉ねぎはくし形に切ります。
- ② ボウルに小麦粉と水を入れ混ぜ、①を入れてさっくりと混ぜ合わせます。
- ③ 170℃に熱した油に、②をスプーンなどですくい入れ、両面きつね色になるまで揚げて完成です。



きゅうりの味噌漬け



《材料 4 人分》

- ・きゅうり・・・・・・2本
- ・人参・・・・・・・・・・1/5本
- ・塩・・・・・・・・・・適宜
- ・味噌・・・・大さじ1と1/2
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ1
- ・みりん・・・・・・大さじ2

《作り方》

- ① きゅうりは5mmくらいの小口切りにし、塩もみした後10分くらい置き、水気を絞ります。
- ② 人参は千切りにし、さっと湯通しした後、水気を絞ります。
- ③ 味噌、砂糖、みりんを混ぜ合わせます。本みりんの場合は、火を通し冷まします。
- ④ ボウルに①～③を入れ混ぜ合わせ、10分ほど漬けたら完成です。

※漬ける時間が無い時は、④を冷凍庫に入ると味がしみ込みやすくなります。