

# ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち  
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ  
管理栄養士 山田恵子

こどもの食生活

## 夏バテしないポイント！

### 冷たい物や甘いお菓子を控える。

消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。甘い物でお腹がいっぱいになって食事が食べられなくなってしまうこともあります。冷たい物については、子どもと約束事を決めて、とりすぎない習慣作りをすることが大切です

### よく噛んで食べる

食欲がない時はツルツとのど越しのいいものばかり食べてしまいがちですが、大きな落とし穴も…。しっかり噛まない食事は体力低下にもつながってしまいます。噛むことは大切な夏バテ予防です。

### 生活リズムを崩さない。

生活リズムの乱れは体の抵抗力を下げ、夏バテを引き起こします。体調が悪いと機嫌も悪くなりがちです。決まった時間に食事をするので、

**よく眠る → 楽しく遊ぶ → きちんとお腹が空く → しっかり食べる → すっきり出す。**

という流れができます。生活リズムを整え、元気に夏を乗り越えましょう。

腸活のための  
本日の一品

## シイタケと豆苗の塩昆布炒め



材料(2人分)  
作り方]作りやすい量  
シイタケ 1パック  
豆苗 1袋  
ちくわ 2本  
ごま油 大さじ1/2  
塩昆布 少々(お好み)

### 作り方

1, シイタケは、石突を取り除いて1cm幅に切り、軸は縦半分に切る。豆苗は根元を落として長さを半分に切る。ちくわは、5mmの厚さに斜め切りにする。

2, フライパンにごま油を中火で熱し(1)を炒める。

材料がしんなりしたら塩昆布を入れてさっ