

食とみどいの 新発田っ子通信

第 56 号 2026 年 7 月発行



子どもの夏バテ

暑い日が続き、子どもに“食欲がない”、“いつもより元気がない”、“体温が高い”といった症状が見られたら、夏バテのサインかもしれません。

私たちの体には、体温を一定に保つ働きが備わっています。この働きをコントロールしているのが自律神経です。しかし、猛暑への対処に体が追いつかなかったり、水分が不足したり、冷房の効いた屋内と暑い屋外を頻繁に行ったり来たりしていると、自律神経のバランスが乱れてきます。そして、胃腸の働きが低下し、体力も低下します。無理が続くことで、体に限界がきてしまいます。特に子どもは、体温調整機能が未熟のため、大人以上に暑さの影響を受けやすく、注意が必要です。

夏バテ予防・回復のポイント

栄養バランスの良い食事



主食・主菜・副菜のそろった食事は
必要な栄養素をとることができます

適度な運動



運動で血行が良くなり
自律神経が整います

十分な睡眠



しっかりと寝ることで
疲れがとれます

冷たいもののとりすぎに注意！

冷たいものばかりだと、胃腸が冷えて消化機能が低下し、
食欲が落ちてしまいます。温かいものもとみましょう。



おすすめの1品！

たまとまチースープ

自律神経を整えるには、胃腸を温め、胃腸の働きを助けてくれる温かい
スープがおすすめです。水分補給にもなります。



トマトは、疲労回復に効果のあるクエン酸やビタミンCを豊富に含みます

【材料 4人分】

たまねぎ（スライス）・1個
トマト（角切り）・・・1個
ベーコン（細切り）・・・2枚
ピザ用チーズ・・・大さじ3～
固形コンソメ・・・1個
水・・・・・・・・・・3カップ
塩・こしょう・・・・適量

【作り方】

- ①鍋に、たまねぎ、トマト、ベーコンと水を入れてたまねぎがトロトロになるまで煮る。
- ②コンソメを入れて味見をし、足りないようなら塩・こしょうで味を調える。
- ③ピザ用チーズをのせてフタをし、チーズが溶けたら火を消す。