



平成29年7月キッズだより



暑い夏がやってきました。暑さが続くと食生活が乱れて夏バテになりやすく、体調も崩しがち。朝ごはんをしっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう。また、熱中症にならないよう水分補給を忘れずにしてください。

7月7日の七夕は中国から由来した行事です。日本では奈良時代に伝わって、古くから宮中では七夕にそうめんが食べられていました。「七夕にそうめんを食べる事で大病にかからない」と言われていて、のちにこの風習が庶民にも広がり今日に至っています。

笹の葉さらさら～♪と七夕の歌「七夕さま」が聞こえてくるようです。

7月献立のポイント

- * 冬瓜ウブシー・はんだま味噌汁・ゴーヤーイリチー・冬瓜スープ・もずく酢・パパイヤ炒め・ウンチェーちゃんぶるー・ゴーヤーの和え物・沖縄そば・ゆし豆腐・モーウィ和え物・玄米ドリンク・ひらやーちー等うちなー料理を予定しています
- * 七夕キラキラ丼・ゴーヤーケーキ・夏野菜カレー・すいか・メロン・パイナップルなど行事食や旬の食材を使用しています。

今月のおすすめレシピ



玄米ジュース (約5人分)

- * 玄米 50g ①洗った玄米を倍以上の高さになるようたっぷりの水で3～4時間漬け、
- * 水 適量 漬け汁ごとミキサーで玄米が細かく碎けるまでまわす。
- 黒糖 100g ②鍋に移した①を弱火で焦げないように適量の水を加減しながら加えしょうが汁少々 玄米に火を通す。とろみが出て煮えてきたら黒糖を入れる。
- ③仕上げに好みでしょうが汁を加える。夏は冷やして冬はホットで！！

夏バテ対策、夏に摂りたい栄養と成分



◎ビタミン A

抗酸化作用を持つビタミンで肌の健康維持、発育促進、喉や鼻の粘膜に働いて細菌から体を守ります。(レバー・人参・モロヘイヤなど)

◎ビタミン B1

疲労回復や糖質のエネルギー代謝に欠かせない栄養素。不足すると分解できない糖質が残り疲れやすくなります。(豚肉・うなぎ・玄米など)

◎ビタミン C

肌の老化を防いだり紫外線によるシミの原因となるメラニン色素の発生を抑制します。熱に弱いので生での摂取がおすすめです。(赤ピーマン・ゴーヤー・キウイなど)

◎クエン酸

疲労物質である乳酸の分解や体の新陳代謝を促します。血液を改善したりミネラルの吸収を促進する働きもあります。(レモン・グレープフルーツ・梅干しなど)

◎乳酸菌

夏の体調不良は腸の疲れからくることも。腸内の善玉菌を増やす乳酸菌を摂って腸内環境を整えましょう。(ヨーグルト・チーズ・ぬか漬けなど)