



平成30年8月キッズだより

いよいよ夏本番となりました。日差しの強いこの季節、直射日光を避けるためにも外へ出る時は帽子を忘れずに。また、水分補給もこまめに行いましょう。夏バテは体の消化機能が低下し食欲不振になり、ビタミン・ミネラルの摂取不足が続き、体が疲れやすくなります。暑さに負けないよう食事に気を付けて元気に夏を楽しみましょう！

8月献立のポイント

- * 食欲のおちるこの時期、食べやすい料理やスタミナ料理を入れています。
- * ごーやーちゃんぷるー・パパやーちゃんぷるー・ウンチェーちゃんぷるー・冷やし中華
へちま汁・冬瓜カレースープ・レバニラ炒め・もずく丼等を予定しています。

今月のレシピ

ゴーヤージュース (約4杯分)

(作り方)

- | | | |
|-------------|-------|---------------------------|
| 苦瓜 (正味) | 100g | ①種とわたを除いた苦瓜を少量の冷水でミキサーする。 |
| 冷水 | 適宜 | ②ザルや網じゃくしを使ってでツブツブを取り除き |
| 100%りんごジュース | 600cc | 冷やしたりりんごジュースで割る。 |

- * 苦瓜は好みで増減可能。大人はジュースを減らし炭酸をプラスしても！！
- * 夏の疲労回復や便秘解消、ビタミンcも豊富。沖縄の夏には欠かせないゴーヤー。ジュースにすると子供達も摂りやすくなりますね！おすすめです。



★夏を元気に過ごすには・・・

なんでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や単品の食事はなるべく控え多くの食品を摂るように心がけましょう。

つめたいものは、ほどほどに・・・

冷たい物を摂りすぎると、お腹を壊したり、糖分の摂り過ぎになるものもあります。

のむなら、麦茶か水、牛乳またはスポーツドリンク！

水分補給は水。他に飲むなら麦茶や牛乳、大量の汗をかいたらスポーツドリンクなどを利用してみましょう。

しほうと塩の摂り過ぎに注意！！

スナック菓子やファストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よくかんで食べましょう

よく噛んで食べると胃に良いだけでなく食べ過ぎも防げます。歯や歯茎も大丈夫になります。

くだもの・野菜を食べましょう

体の調子を整えるビタミン・ミネラル、腸の運動を活発する食物繊維が豊富に含まれています。

じかんで決めて1日3食

朝・昼・晩の3食は、きちんと食べましょう。