



令和元年8月キッズだより



夏本番、日差しの強いこの季節、直射日光を避けるためにも外出するときは帽子を忘れず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・休息を意識して元気に夏を楽しみましょう！

8月献立のポイント



- * 食欲の落ちるこの時期、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・パパイヤ炒め・冷やし中華・ウンチェーちゃんぷるー・もずく丼・へちま汁・冬瓜スープ・レバーとはんだまの味噌汁・さつま芋とモロヘイヤの味噌汁・豚肉のプルーン炒め・夏野菜カレー・ラタトゥイユなどを予定しています。

今月のレシピ

玄米ドリンク (作りやすい分量)

(作り方)

- | | | |
|------|------|---------------------------|
| * 玄米 | 100g | ①玄米を洗い水につけておく(約半日) |
| * 水 | 適宜 | ②①の生米をつけ汁ごとミキサーする。 |
| 水 | 適宜 | ③②に水を加えてまず沸騰→弱火でトロミがつくまで |
| 黒糖 | 200g | 水の量を調整しながら火にかけて黒糖と生姜汁で調味。 |
| 生姜 | 1片 | ※夏は冷たく、冬はホットで美味しく！！ |



★疲労回復には→ビタミンB₁・B₂・クエン酸！！



夏バテには、ビタミンB₁・B₂・クエン酸が効果的です。

B₁は熱を加えると、より摂取しやすくなります。汁物などに入れると良いですね。

多く含む食材⇒うなぎ・豚肉・レバー・枝豆・納豆・玄米・豆腐・はんだまなど・・・

B₂は水に溶けやすいビタミンで過剰に摂りすぎる心配は、まずありません。

飲酒過多や激しい運動や労働、油っこいものや塩辛いものを好む人は意識して摂りましょう。

多く含む食材⇒レバー・牛乳・卵・うなぎ・カレー・のり・わかめ・干しシイタケ・きくらげ・納豆・アーモンドなど・・・

クエン酸には疲労回復効果・血流を良くする・食欲増進・美肌効果が期待できます。

多く含む食材⇒お酢・グレープフルーツ・レモン・梅干し・キウイフルーツなど・・・

* 屋外遊びをした日は、お寿司やマリネ、酢の物など食べるいいですね。