

栄養士だより

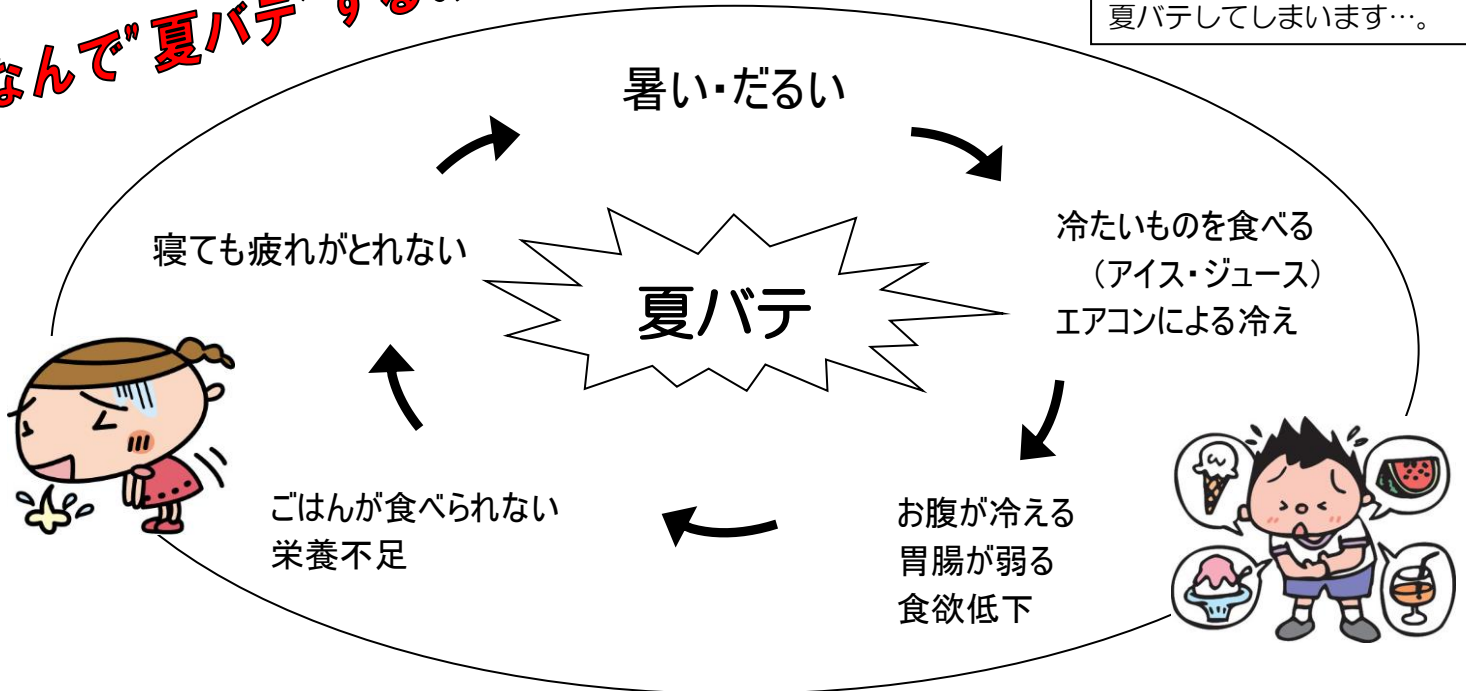


7月号

だんだんと暑くなってきました。保育園では畑の野菜がとれたり、プール遊びが始まったりと楽しみなことがいっぱいです。夏を楽しく元気に過ごせるといいですね！そこで今月は“夏バテ”についてお話したいと思います。

なんで“夏バテ”するの？

このような悪循環によって夏バテしてしまいます…。



そうならないために！

上手な

食事

水分補給

睡眠

- 1日3食食べる
- ビタミンB1を摂る
- タンパク質を摂る
- トマト、ピーマン、きゅうりなどの夏野菜を食べる

- 砂糖たっぷりのジュースは控える (おなかいっぱいでご飯が食べられない →夏バテに…)
- のどが渇く前に水か麦茶を

- クーラー、扇風機の風が直接当たらないようにする
- 寝る前にぬるめのお風呂にゆっくり入る

夏バテ対策にはビタミンB1を摂りましょう。

豚肉、大豆、うなぎなどにたくさん含まれています。

また、みそ汁も夏バテ解消に役立ちます！冷たいものを食べて冷えがちなお腹をあたため、味噌のタンパク質もとれて◎！給食でも出るのでたくさん食べてくださいね！



☆レシピ紹介☆



旬のトマトを使って!

～ ミネストローネ ～

ベーコンは弱火でじっくり炒めることでうまみが出ます。野菜はお好みで♪

<材料(4人分)>

ベーコン	40g
にんにく	2g
炒め油	小さじ1
玉ねぎ	大きめ 1/2 個
にんじん	中くらい 1/2 本
トマト	中くらい 1 個
キャベツ	1/8 個

じゃがいも	中くらい 1 個
ほうれんそう	3 茎
マカロニ	20g
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
コンソメ	1/2 個

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。ほうれんそうは下茹でしておく。
- ② 鍋ににんにく、油を入れ火にかけ、ベーコンも入れて弱火でよく炒める。
- ③ トマト以外の野菜を炒めたら、ひたひたになるまで水を入れ、トマト、コンソメ、マカロニも入れる。
- ④ 野菜に火が通ったらほうれん草を入れ、塩こしょうで味を調える。



暑い夏にさっぱりと!

～ ミルクくずもち ～

家にある材料で簡単に涼しげなおやつが作れます♪



<材料(4人分)>

片栗粉	大さじ3 (32g)
砂糖	大さじ2 (4.8g)
牛乳	140cc
水	大さじ2 (32cc)

●まぶす粉

きなこ	大さじ2 (16g)
砂糖	小さじ2 (5.6g)
塩	ひとつまみ

<作り方>

- ① 片栗粉、砂糖をよく混ぜあわせておく。
- ② 水と牛乳を加え、よく混ぜあわせる。
- ③ 中火にかけ、とろみがつき始めるまで木べらでゆっくりかき混ぜる。
- ④ とろみがついてきたら弱火にして練り上げる。
- ⑤ これを水でぬらした容器に流して荒熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ひと口大に手やスプーンでちぎり、きな粉、砂糖、塩であえる。

※牛乳アレルギーの方は牛乳の代わりに水や豆乳でもおいしく作れます。