

栄養士だより

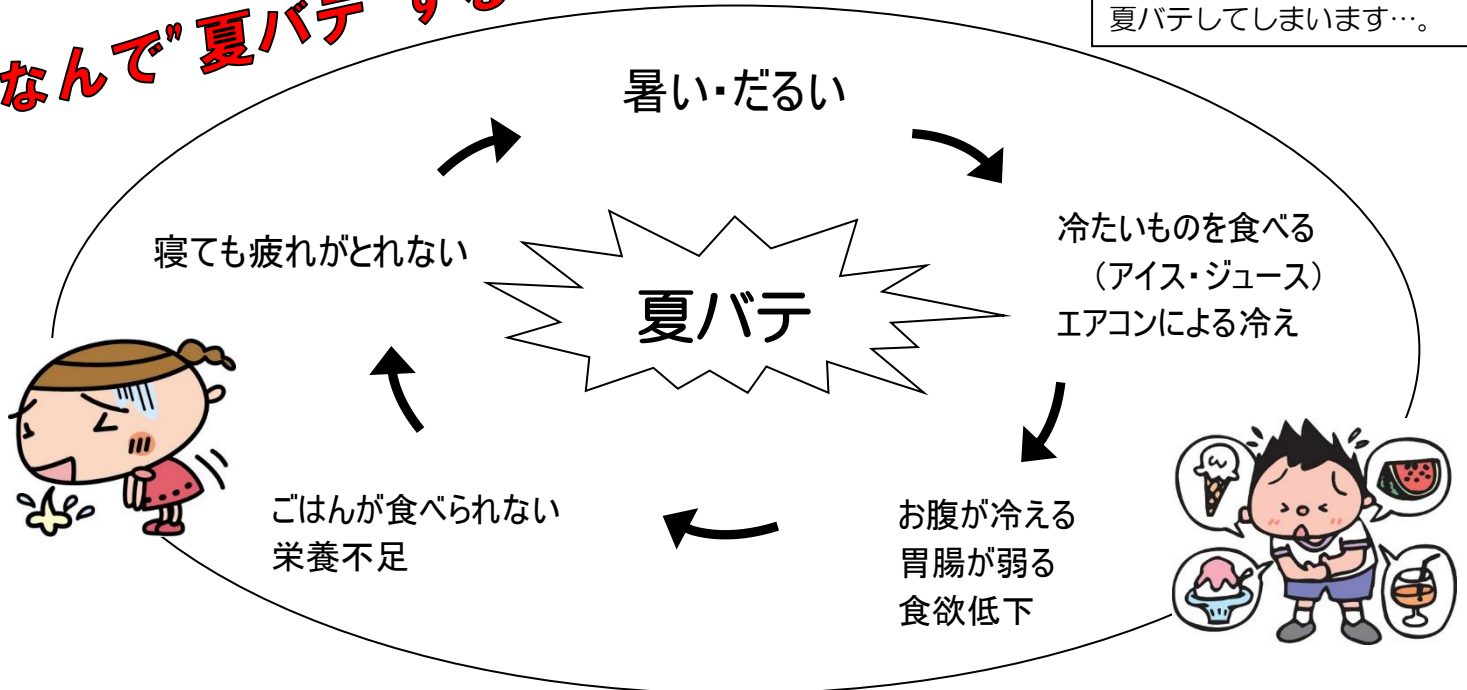


8月号

今年の夏は暑いですね。あまりの暑さで夏バテになってしまいそうですが、夏にしかできないこともたくさんあるので、夏バテしてはいられません！そこで今回は“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！

～ カレートマト煮 ～

栄養たっぷりのトマトを食べて夏バテ予防に！カレー風味が合います。

<材料(4人分)>

じゃがいも	3～4個 (240g)
なす	小1/2本 (40g)
揚げ油	適宜
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	大1/2個 (140g)
にんじん	小1/2本 (40g)
トマト	中1個 (160g)

ピーマン	小1個 (20g)
炒め油	適宜
ケチャップ	大さじ2 (40g)
カレー粉	小さじ1/2 (1.2g)
ソース	大さじ1/2 (8g)
塩	少々
砂糖	小さじ1弱 (2g)

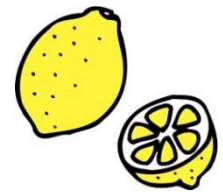
<作り方>

- ① じゃがいもは角切り、なすはいちょう切り、玉ねぎとにんじんとピーマンはみじん切りに。
- ② じゃがいもとなすを素揚げにする。(時間が無ければそのままでもいいです)
- ③ ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒め、浸るくらいの水を入れて煮る。
(じゃがいもを素揚げにしない場合は、ここで加えて火が通るまで煮る)
- ④大きめに切ったトマトを加え、皮がはがれたら取り除く。
- ⑤調味料で味付けし、揚げた野菜を加えて完成！



レモンで疲労回復！

～ 鮭のレモン風味 ～



先日、東保育園の試食会で好評だったメニューを紹介します！

<材料(4人分)>

鮭	4切れ (200g)
片栗粉	大さじ2 (20g)
揚げ油	適宜

砂糖	大さじ1 (10g)
しょうゆ	小さじ2 (12g)
レモン汁	小さじ1 (6g)
パセリ (生でも粉でも)	少量

<作り方>

- ① 鮭に片栗粉をまぶして揚げる。
(鮭は塩がついていないものの方がおいしいです)
- ② 調味料を火にかけ、砂糖がとけたら揚げた鮭とからめて完成！
調味料はお好みで割合を調節してください。

※鮭の代わりに鶏肉のから揚げにしてもおいしいです♪ →

