

だんだんと陽ざしが強く、気温や湿度も高くなってきます。急に暑くなりはじめ食欲が低下し、水分ばかりとりがちになり、体調を崩しやすくなります。水分補給もジュースではなく、なるべく水や麦茶を飲むようにしましょう。

## 夏バテ予防の食事

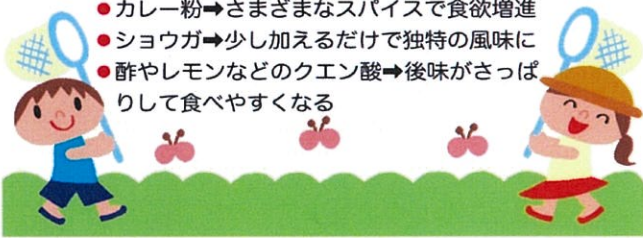
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB<sub>1</sub>（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる



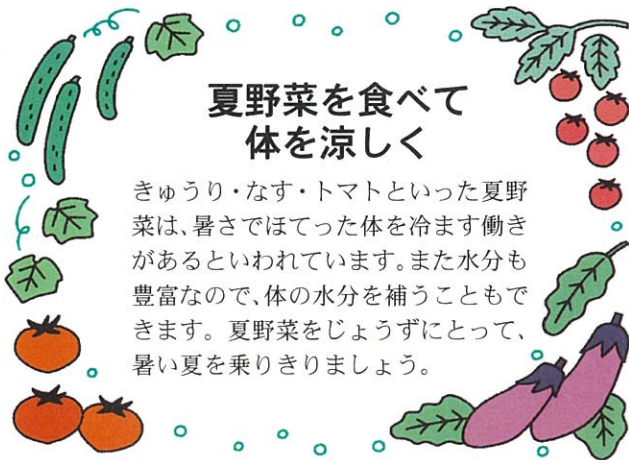
## トウモロコシの皮むき

この時期とてもおいしいとうもろこし。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと1本のとうもろこしを見たことがない子ども多いのではないのでしょうか。園では、おやつにとうもろこしを入れているので、幼児さんには皮むきのお願いをしています。自分でむいたとうもろこしの味は格別のおいしさ。ご家庭でも子どもと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 夏野菜を食べて 体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。



## こまめな水分補給を

夏は熱中症対策のためにも、こまめな水分補給が必要です。ジュースは糖分が多いので、麦茶や水がおすすめ。高温多湿の環境に長いと熱中症になりやすいので、外出の際は必ず水筒などを持っていきましょう。



### <新献立>

#### 豚しゃぶの酢みそかけ

（材料）大人2人、子ども2人分

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 300g | ・キャベツ  |
| ・生姜 1g            | ・胡瓜    |
| ・米みそ 20g          | ・赤ピーマン |
| ・酢 12g            | ・レモン果汁 |
| ・ごま油 2g           |        |
| ・砂糖 12g           |        |

（作り方）

- ① 湯の中におろし生姜を入れて煮立たせ、食べやすく切った豚肉を入れ、色が変わったら冷水にとる。
- ② ①の水気をきって、Aの調味料とあえる。
- ③ キャベツ、胡瓜、赤ピーマンはせん切りにし、さっと茹でる。
- ④ ③の水気をきり、レモン果汁で和える。
- ⑤ 器に野菜をひいて、②のお肉を汁ごと盛る。

※お肉と野菜と一緒に和えると食べやすいです。