

食事

2017年7月

暑い日が続いていますね！子どもも食欲が落ちて
います。夏が旬の食べ物は、身体をちょうどよ
く冷やしてくれます。夏バテせず、大人も子ども
も元気にすごしたいですね。

夏に適したたべもの



セロリ・ナス・レタス・きゅうり
トマト・冬瓜・苦瓜など

夏野菜は、身体の熱をとり、冷やして
くれます。

豚肉・レバー・うなぎ・
枝豆・ごま・にんにくなど

ビタミンB1の多い食材。身体の疲れを
とってくれます。

ハーブ、スパイスを使う

★大葉★汗で不足しがちなビタミン、
ミネラル豊富！

★生姜★血行をよくし、胃腸の働きを
高める。

★カレー粉★発汗作用あり。汗が気化する
ときに気化熱で体温を下げてくれます。

夏のからだと飲み物

暑い夏、子どもは全身汗びしょり！寝苦しい夜は、
一晩で大量の水分が汗として失われます（クーラーで冷
え切った場合は別です。）

水分補給は麦茶か白湯で！（できれば常温）

ジュースやスポーツ飲料は、糖分を多く含み、糖分を体
内で分解しようとする、ビタミンB1を大量に消費し、
不足してしまいます。処理しきれない糖分は疲労物質の
乳酸になり、疲れやすくなります。冷たい物は胃腸を冷
やし、疲れさせ、消化吸收しにくくなってしまいます。

冷たい飲み物、アイスなどは、おいしく感じますが、食べ過ぎには注意しましょう。

6月のわたげも参照。

6月号訂正）紅茶・緑茶は、茶葉のカフ
ェイン量でした。飲むものはもっと少なくな
ります。



ちょっと待って？！

ほいくえんレシピ

モロヘイヤとしらすの和え物

大人2人+子ども2人分

食欲がなくてもペロリ！緑の野菜が苦手な子も食べやすいです。

①モロヘイヤ1束、オクラ1/2パックは塩を入れたお湯で茹でる。モロヘイヤは葉の部分、莖
の柔らかい部分を刻む。固い所は捨てる。おくらを小口切りにする。しらす25gは湯通しする。

②しょうゆ小さじ1、酢小さじ1、かつおだし小さじ2で①を和えて出来上がり！