

# 食事 22年8月

毎日暑いですね。コロナ禍ではありますが、夏は山や海に出かけたり、花火をしたり…と楽しいイベントがたくさんありますね。家族で過ごす機会も多いことでしょう。今年の夏を思いっきり楽しむためにも、食事をしっかりととり暑さに負けない体作りを心がけましょう。

## 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト…独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。
- ・キュウリ…体にこもった熱を取り除き冷やす効果があります。
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れています。
- ・オクラ…独特のぬめりはたんぱく質を無駄なく吸収できる状態にしてくれるので、夏バテ防止に効果的です。



## 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B1（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



## ●カニとキュウリとわかめのサラダ●

（子ども2人、大人2人分）

### 〈材料〉

- ・きゅうり：1本
- ・トマト：1個
- ・塩蔵わかめ：20g
- ・かに缶：25g
- ・酢：1.2g（小さじ2.5）
- ・油：1.4g（小さじ3.5）
- ・砂糖：4g（小さじ1弱）
- ・醤油：1.2（小さじ2.5）
- ・塩：0.6g

A

### 〈作り方〉

- ① きゅうりを輪切りにして、分量外の塩で塩もみをする。
- ② わかめを水洗いし、食べやすい大きさに切り、ザルに入れてさっと湯通しする。
- ③ トマトは湯むきをして、1.5cmの角切りにする。
- ④ Aの油以外を混ぜ、砂糖と塩が溶けたら油を加えてよく混ぜる。
- ⑤ カニ缶、①～③を均一に混ぜ、④で味付けをする。



※保育園では…きゅうりは、ひよこ・りす組はいちょう切りにし、スプーンですくいやすくします。さらに完了食（1歳6ヶ月頃までの食事）では、固さ・食感をそろえた方が食べやすいので、3mm厚位に切ったきゅうりをゆでてやわらかくしています。（完熟バナナくらいの固さ）。奥歯が生えそろうまではわかめも小さめに切ると食べやすいです。