

8がっのきのうしよくだより



夏の暑さもピークになり30度を超える猛暑日が続いています。

暑い日が続くと食欲も下がり気味になります。

夏バテで食欲がない時は、胃腸に優しい消化のよい物を食べるのがおすすめです。

おかゆ、うどん、スープ、ヨーグルトなどが食べやすいでしょう。

少量でもエネルギーや体に必要な栄養素を補給できる

栄養バランスの良い食事を心がけるといいですね。



暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイント

栄養バランスをととのえましょう

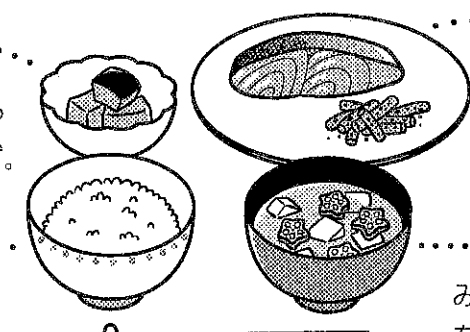
主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養のバランスがととのいやすくなります。

副菜
おもに体の調子をととのえるものになる、野菜やきのこなどを使ったおかず。

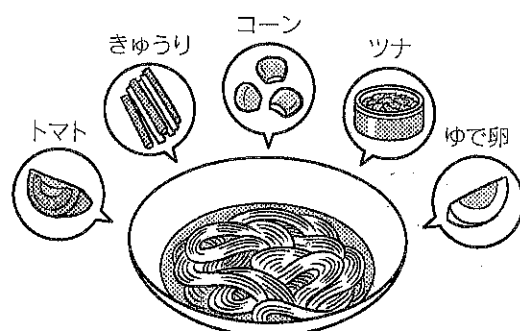
主菜
おもに体をつくるものになる、魚、肉、卵、豆、豆製品などを使ったおかず。

主食
おもにエネルギーのもとになる、ごはんやパン、めん。

汁物
みそ汁やスープなど。汁の実を工夫することで、より栄養のバランスがととのいます。

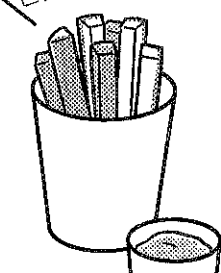


栄養アップ
めんにはいろいろな具をトッピング!



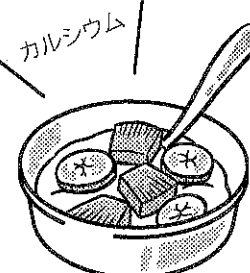
栄養アップ
おやつは不足しがちな栄養素を補うチャンス!

ビタミン



野菜スティック

カルシウム



フルーツヨーグルト

みんな大好き! 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピを毎月紹介します!

ピーマン焼きそば

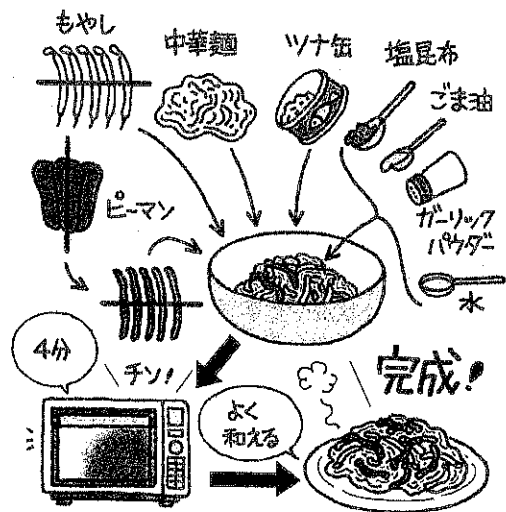
火を使わないで作れるので、子どもと一緒にクッキングを楽しめます。ピーマンの半量をパプリカに代えると色鮮やかできれいです。

〈材料〉子ども6人分

- ピーマン..... 3個
- もやし.....100g
- 中華麺..... 1玉
- ツナ缶.....35g(油ごと使用)
- 塩昆布..... 大さじ1(約5g)
- ごま油..... 小さじ1
- ガーリックパウダー..... 少々
- 水..... 大さじ1

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってから縦5mm幅に切り、長さを半分にする。もやしはよく洗い、長さを半分に切る。
 - ② すべての材料を耐熱ボウルに入れて軽く混ぜる。
 - ③ ラップをふんわりかけて、500Wの電子レンジで4分ほど加熱してからよく和える。
- *加熱が足りない場合は、時間を追加してください。



夏のせに気をつけよう

夏のせとは、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などのことをいいます。うがい手洗いをしっかりと、部屋の温度・湿度に気を付けるなどかぜの予防を心がけましょう。寝る時に7-9のタイマーを利用して体が冷え過ぎないようにしましょう。もしかかってしまったら、たっぷり睡眠を取り、栄養のある食事や水分を取るようにしましょう。