



暑さも本番、そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、それでは栄養バランスが崩れがちです。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。園では、七夕の行事食にひやおぎを提供します。ハムや卵のたんぱく質と、トマトやきゅうりなどのミネラル豊富な野菜をトッピングして、彩りよく食欲をそそるメニューになっています。

夏バテ予防の食事の工夫

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

ビタミン B₁

★効果: 疲労回復、食欲増進

★食材: 豚肉、うなぎ、ごま、大豆など



たんぱく質

★効果: 体づくり、持久力アップ

★食材: 肉、魚、卵、乳製品など



ミネラル

★効果: 体調バランスを整える

★食材: 海藻、果物、緑黄色野菜など



食欲増進のポイント



水分補給

汗をたくさんかくとこまめな水分補給が大切ですが、食事前に冷たい飲み物を飲むと食欲低下の原因にも。

★食前は大量に水分補給しない

★出来るだけ常温に近い水分をとる

★基本的には水やお茶で水分補給する(大量に汗をかいた時などはイオン飲料なども利用しましょう)



香辛料

香味野菜

などを活用

普段と少し違った風味を加えることで食欲を増します。

★カレー粉: さまざまなスパイスで食欲増進

★生姜: 少し加えるだけで独特な風味に

★クエン酸: 酢やレモンなど後味がさっぱりします



暑いときこそ
カレーがおすすめ



暑いキッチンで食事を作って食欲が落ちてしまっは困ります。作る側も暑さをしのぐ工夫をしましょう。

火を使わずに

★電子レンジやオーブン、魚焼きグリルなどを使い、肉や魚と一緒に野菜も調理する。

★麺類は具沢山にすることでバランスがよくなります。ツナ缶やハム、納豆などは加熱せずそのまま

食べられるたんぱく源として活用しましょう。



調理

★★★★★びっくりカレー★★★★★

みどり園 夏の定番カレーをご紹介します

《材料》

豚肉	300g
マーガリン	40g
かぼちゃ	1/2個
玉ねぎ	2玉
トマト	2玉
枝豆むき身	50g
レーズン	20g
カレールウ	200g
スキムミルク	大さじ4
水	2.5ℓ

《作り方》

- ① トマトは湯むきし、一口大に切っておく。豚肉やその他の野菜も、一口大に切る。
- ② 鍋にマーガリンを熱し、豚肉、玉ねぎの順に炒める。玉ねぎがしんなりしたらかぼちゃを加えさっと炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、水とトマト・レーズンを加えて煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら火を止めてルウを割り入れて溶かす。
- ⑤ 再度かき混ぜながらとろみがつくまで煮込み、最後に水で溶いたスキムミルクと枝豆を加えて完成☆

レーズン・枝豆はお好みで刻んでご使用ください



ビタミンは体づくりのサポーター!



ビタミンは、体の機能を維持するほかに、子どもの脳の発達にも影響する大事な栄養素。水に溶けやすいけれど即効性がある「水溶性ビタミン」と、油と一緒にとると吸収率がアップする「脂溶性ビタミン」があります。また、ほかの食材ととることで効果がアップします。

主な水溶性ビタミン

ビタミンB1

豚肉や大豆、チーズや緑黄色野菜。炒めすぎない。

肉じゃが



ビタミンB2

豚肉やレバー、魚、きのこ類など。

イチゴの
ヨーグルト
かけ



ビタミンC

果物のほか、緑黄色野菜や芋類にも。

エビとブロッコリーの
グラタン



葉酸

菜の花やブロッコリー、アボカド、オレンジなど。

主な脂溶性ビタミン

ビタミンA

油で炒めると吸収力がアップ。炒め物がお勧め。

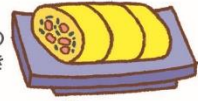
レバニラ



ビタミンD

魚介類やきのこ類に多く含まれる。

鮭とひじきの
卵焼き



ビタミンK

納豆や青菜、海藻類。ビタミンDと一緒に。

アスパラの
豚巻き



ビタミンE

サラダ油、プリなど。

