

きゅうしょくだより



蒸し暑い日が、多くなってきました。暑さで食事でも簡単にしていまいがちですが、朝、昼、夕の食事はきちんととることが大切です。さらに冷たい飲み物のとりすぎなどで胃腸も弱りやすくなります。夏野菜の炒め物や、温かいスープ、味噌汁など、温かい食べ物も食べてみましょう。冷房を使用するなど、涼しい環境作りをするとより食事もしやすくなります。



○ やさいたっぷり！「あさごはんスイッチオン」【レシピ紹介】

毎月、きゅうしょくだよりで簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介しています♪
あさごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

★レタトたまスープ

☆一人分エネルギー 29kcal ☆塩分 0.8g

材料	4人分量	作り方
レタス	4～5枚	① トマトを乱切りにする。 ② レタスは手で一口大にちぎる。 ③ 卵を溶く。 ④ 鍋に水とコンソメを入れて火にかける。 ⑤ コンソメが溶けたらレタスとトマトを入れる。 ⑥ 沸いてきたら卵を入れる。 ⑦ 塩・こしょうで味を調える。
トマト	中玉 1個	
たまご	1個	
コンソメ	10g (固形 2個分)	
塩	小さじ 1/3	
こしょう	適量	
水	800ml	

夏野菜を使ったあつという間に出来る簡単レシピです。トマトを入れることで酸味があり、さっぱりと食べることができます。レタスはお子さんといっしょにちぎるのもいいですね♪



○ 炭酸飲料は飲みすぎ注意 ⚠

適度な炭酸飲料は気分を爽快にしてくれて、夏に好まれます。
しかし飲みすぎると悪い影響も。

- ✕ **糖分のとりすぎ**
…肥満・虫歯になる、食欲がなくなる。
- ✕ **ビタミンB1の不足**
…疲れやすくなる、集中力がなくなる。

飲みすぎに
注意しよう🥤



○ 夏バテにならないポイント ～ 夏を元気にすごそう🍃 ～

夏はたくさんの楽しいイベントが盛りだくさん！元気いっぱい夏を過ごせるように、食事と生活のポイントを紹介します！

食事

① バランスのよい食事をする。

バランスのよい食事は、『主食』『主菜』『副菜』がそろった食事です。例えば、おにぎりやそうめんだけの食事は手軽に食べることができますが『主食』しかありません。そこに、『主菜』となるお肉やお魚、『副菜』となるサラダや和え物、味噌汁などをプラスしましょう。

② ビタミンB群、ビタミンCを多くとる。

この二つの栄養素は、身体の中に貯めておくことができない栄養素です。不足しないようにしましょう。

★ビタミンB群…豚肉や大豆などに多く含まれ、疲労回復に効果的🍃。

★ビタミンC…じゃがいも、ピーマン、果物に多く含まれ、抵抗力を高める🍃。

③ 冷たいものを食べすぎない。

暑くなると口当たりのよいアイスクリームやジュースがおいしく感じますね。しかし、食べすぎてしまうと、胃に負担がかかり食事が進まなくなってしまいます。例えば、「アイスクリームは1日1個まで」「ジュースは3時のおやつに飲む」など約束ごとを決めると、食べすぎを予防できます。

生活

① 生活リズムを崩さない。

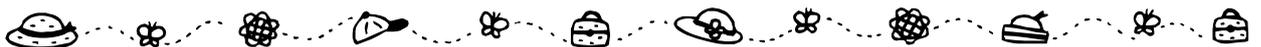
楽しいイベントがあると、生活リズムは崩れがちに。。できるだけ、『早寝、早起き、朝ごはん』を心がけましょう。

② 冷房で部屋を冷やしすぎない。

外気温と室内の気温差が大きいと、体温調節の役割を担う自律神経が過剰に働き、夏バテの原因になることも。室内は冷やしすぎることがないようにしましょう。

③ 湯船につかって体を温める。

湯船につかると、リラックス効果が得られ、夜ぐっすり眠ることができます。それにより、疲労回復にもつながります。



○ 夏にとりたい、旬の野菜🌿

夏は太陽の恵みをいっぱい浴びたおいしい野菜が豊富です。特に夏野菜は、水分を多く含み、水分補給の役割もしてくれます。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富です。

保育園でも、子どもたちが育てた夏野菜が続々と収穫されています♪

旬の時期は栄養価も高まりますので積極的に食べましょう。

