

2024年



だんだん日差しも強くなり、気温も高くなってきましたね。 いよいよ夏本番! 朝ご飯は毎日しっかりと食べていますか?朝ご飯は1日の始まりに大切な役割を 持っています。暑さで食欲が減ってしまいがちですが、夏バテしないように しっかりと食べましょう!水分補給も忘れずに、元気に過ごしましょう。

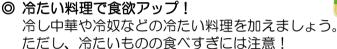
新高山めぐみ幼稚園



暑い夏を元気に過ごそう! 食生活のポイント

① 食欲をそそる工夫をしましょう

◎ 酸味を使ってさっぱり料理! 酢やレモンには体にたまった疲労のもと (乳酸)の生成を抑制する作用があります。



② 夏野菜を毎食たっぷりとりましょう

トマト、ピーマン、茄子、オクラなど、旬の野菜は栄養 たっぷりです。積極的に、料理にとり入れましょう。 ビタミンAの吸収をよくするには、油を使って 炒めたり、ドレッシングで和えて食べると◎

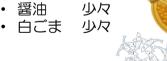
③ 主菜を必ずつけましょう

この時期、そうめんや冷麦などの麺類だけで食事を済ませ がちですが、魚、肉、大豆、卵のどれかは毎食食べましょう。 暑いこの季節は、ビタミンB1の不足で疲れが 出る事が多いので、ビタミンB1を多く含む、 大豆・豚肉・うなぎ・レバーがオススメです!

しらすとごきでカルシウムアップ! しらす入り胡瓜納豆

材料

- しらす干し 3g
- 醤油
- 胡瓜 5g
- 納豆 15g



作り方)

- ① 胡瓜は薄くスライスして塩もみし、余分な水分をぬく
- ② ボウルに材料をすべて入れて、よく混ぜ合わせたら完成!





ごはん

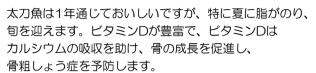
茄子と油揚げのみそ汁







旬の食材【 太刀魚



《調理のコツ》

- 骨が鋭いので調理の際は気を付けましょう。
- ・表面の銀色の色素をこそげとって調理しましょう。

旬の食材【



油との相性は◎ですが、油の吸いすぎには 注意。煮物などにする場合も、一度高温で さっと揚げてからの方が旨みが出る上、色の 変化が抑えられます。使う用途は非常に幅が 広く、煮て良し焼いて良し炒めて良しです!

旬の食材【 胡瓜



胡瓜のヘタの部分にある、苦味のもととなる クルルビタシンという成分。色々な種類が ありますが、中でも胡瓜に含まれる ククルビタシンCは、唾液や胃液の分泌を助けて 食欲増進の効果も期待できます。また胡瓜に 含まれるカリウムが余分な水分を外に出して くれるので、むくみ解消に効果があります。

旬の食材 【 すいか



スイカの約90%は水分です。甘い果汁は即効性の エネルギー源になるので、夏場の水分補給・エネルギー 補給にピッタリ◎

スイカには、食事で摂り過ぎた塩分を尿中に排出する 働きがある「カリウム」が豊富に含まれています。 むくみ解消や、高血圧予防効果に期待ができます。 冷蔵庫でしっかりと冷やして美味しく食べましょう!















