

# 7月 食育だよ！



ニチキッズ小祿保育園

## 夏バテしない食事の工夫！

暑い夏は食欲が落ちやすく、食べる量が減ると栄養も偏り夏バテになりやすくなります。食事を工夫してこれからの夏本番を乗り越えましょう。

### 旬の夏野菜をとりこんで

旬の野菜はその季節に必要な作用をもつ栄養素を含んでいます。夏野菜に豊富なカリウムには尿とともに体の熱を逃がす効果が、ビタミン類には体の調子を整える効果があります。



きゅうり

96%が水分で、残りの4%がビタミン類。みずみずしい歯ざわりで食欲もそそります。

体を冷やす効果があり、油との相性は抜群。揚げなすにしてから味付けをすると、子どもも食べやすくなります。



なす



とうがん

さわやかな味わいが特徴。利尿作用、むくみ取り、熱を下げる効果があります。この時期しか食べられない夏の味覚です。

ビタミン C、B1、B2、E など抗酸化作用の高いビタミンが豊富。夏バテに効果的です。ほくほくと甘いのでおやつに取り入れても◎



かぼちゃ

### 食欲そそる風味をプラス！

なんとなく食が細くなったなと感じたら、食欲を増進させる香辛料などを加えて、味付けを変えてみましょう。

#### ちょこっと酸味をプラス！

酢、レモン汁、梅肉など

- きゅうりやキャベツなど「梅マヨ和え」に
- 肉や魚にのせて「梅チーズ焼き」に
- 砂糖：しょうゆ：レモン汁＝3：2：1で「レモンソース」に。肉や魚と相性 GOOD！



#### ちょこっと香りをプラス！

カレー粉、ごま、ゆかり、しょうが、にんにく、ねぎ、ごま油、みそなど肉じゃがにカレー粉を加えて「カレー肉じゃが」に

- オクラ、モロヘイヤ、納豆のネバネバ和えにごまやねぎを加えて
- から揚げの下味にカレー粉やゆかり、ごま油を加えて



～食育～『野菜スタンプ』 ご参加いただきありがとうございました。

