



No. 4

法光院こども園 2024年7月17日発行

<https://www.houkouin.com/>

杉本・倉谷

梅雨の時期が続いていますが、梅雨が明けると暑い夏がやってきます。

気温も高く、陽ざしも強くなるこの季節は食欲がなくなり、のどごしのよい冷たい飲み物や食べ物をとることが多くなりがちです。冷たい物を摂りすぎると胃腸の活動を弱めてしまい、食欲がなくなったり、体が冷えすぎて元気に活動ができなくなってしまいます。上手に水分補給をするには食材から取り入れるのがオススメです。体を冷やす効果がある夏野菜でビタミン、ミネラルを補給し、体温調節をしましょう。また、水分を摂る場合には度にとくさん飲んでも吸収される量は決まっているため、吸収されるまでに時間がかかってしまいます。余った水分が体内にたまって疲れやすくなることもあるので、少しずつゆっくり飲むよう注意しましょう。



～夏バテ予防の食事～

暑い日が続くと体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう！

◇夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵、肉、魚、大豆、牛乳）
- ビタミンC（野菜、果物）
- ビタミンB1（豚肉、ごま、ほうれん草、大豆、豆腐）
- ミネラル（海藻、乳製品、レバー、夏野菜）

◇落ちた食欲を取り戻す味付け

- 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の風味に！
 - 酢やレモンなどのクエン酸 ⇒ 後味がさっぱりして食べやすい！
- ☆クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出してくれるので積極的にとりましょう！

食欲がなくてもできるだけ「1日3食」を食べられるように。そして、規則正しい生活と適度な運動を心がけ、睡眠を十分にとり、疲れをため込まないようにしましょう！



～親子でクッキング～

★きなこ蒸しパン★

【材料】5個分

- ・ホットケーキミックス …100g
- ・卵 …1個 ・サラダ油 …大さじ1
- ・きな粉 …大さじ1 ・砂糖 …大さじ1
- ・牛乳 …65cc

【作り方】

- ①卵を溶き、材料を全て混ぜる。
- ②アルミカップに入れる。
- ③蒸し器で10～20分蒸す。