

猛暑が続きますが、夏バテや食欲低下はしていませんか？ 暑さに負けず夏を元気に乗り切るために、毎日規則正しい生活を心がけましょう！

～暑さに負けない！夏バテ対策～

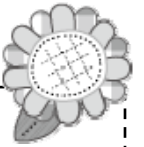
暑い時期になると食欲が落ちて、ついつい冷たい飲み物ばかりに手が伸びてしまいますよね。しかし、水分のがぶ飲みは、胃液を薄め消化機能を低下させるため、ますます食欲を低下させてしまいます。夏バテを予防して、夏を元気に乗り切るためには、しっかりと食べることが大切です。そこで、食事のポイントをご紹介します！

☆食欲増進の工夫をしましょう

香辛料やかんきつ類など刺激のある食材は、胃液の分泌を促進し、食欲を増進させてくれます。料理に取り入れてみましょう。

☆ビタミンB群の多い食品をとりましょう

エネルギーを作り出すためには、ビタミンB群は欠かせません！ また、不足すると疲労の原因になります。豚肉や大豆、ウナギ、レバー等に多く含まれています。



☆子どももできるお手伝い☆

「食習慣の基礎作り」の時期である乳幼児期には、様々な食材とふれ合う機会を作ることがとても大切です。

☆ギョウザ 具をこねたり、皮で包んだり。色々な形のギョウザができあがると、とても楽しいね！

☆サラダ レタスや茹でたブロッコリーなどをちぎって盛りつけ！ 4歳頃からは包丁を使って野菜を切ることもできます。（包丁を使うときは十分気をつけてあげましょう。）

できたお料理は食卓へ！ みんなでいただきまーす！！ 自分で作った料理は特別。嫌いだったものが食べられるようになったり、いつもよりももりもり食べられたりします。親子で一緒にクッキングして、食材にふれてみましょう。

～夏を乗り切る！給食レシピ～

★トマトとオクラのサラダ★

（子ども2人、大人2人分）



- | | |
|------------|-------------|
| ・トマト・・・大1個 | 〈ドレッシング〉 |
| ・オクラ・・・4本 | ・砂糖・・・少々 |
| ・レタス・・・3枚 | ・酢・・・大さじ1 |
| ・きゅうり・・・1本 | ・油・・・大さじ1 |
| | ・塩・・・小さじ1/2 |

- ① トマトはいちょう切り、オクラ・きゅうりは輪切り、レタスはちぎる。
- ② オクラはさっと塩茹でする。きゅうりに軽く塩をふる。
- ③ ドレッシングと野菜を和えてできあがり。

