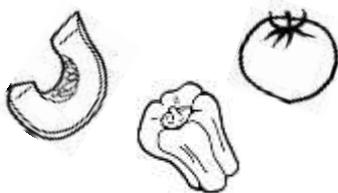


えいようだより

令和元年度 8月号 大田区立保育園

～夏バテを防ぐ食事のポイント～

夏 野菜を食べよう!



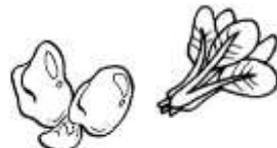
ビタミン、カリウムが豊富で、体の熱を冷ましてくれます。

バ ランスよく 食べよう!



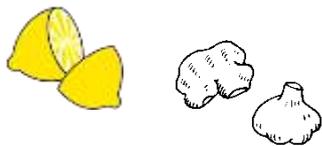
主食(米やめん)、主菜(肉や魚)、副菜・汁物(野菜や海草)をとりましょう。

テ ツブシ(鉄分)を しっかりとうろう!



レバー、卵、シジミ、ほうれん草で疲れ知らず。バランスの良い食事は鉄分の吸収もアップします。

し よくよく(食欲)を増す工夫を!



レモン汁や梅干しの酸味、しょうがやニンニクの香りを利用しましょう。

な っとう、うなぎ、豚肉で疲労回復!



夏バテはビタミンB群不足。吸収率をアップさせるネギと一緒に料理をするのがおすすめ!

い ちょう(胃腸)に優しい食べ方を!



冷たいジュースやアイスをだらだら飲んだり食べたりするのはやめましょう。

～肉団子と夏野菜のスープ～

【材料】4人分

- ☆ 豚ひき肉 200g
- ☆ ネギ 4cm(みじん切り)
- ☆ 片栗粉 小さじ4
- ☆ 酒 小さじ1
- ☆ 塩 小さじ1/5
- ☆ 水 大さじ1

- 玉ねぎ 1個(短冊切り)
- かぼちゃ 1/8個(厚いちょう切り)
- しめじ 1パック(細かく切る)
- トマト 2個(粗く切る)
(又はカットトマト缶 120g)
- ケチャップ 大さじ2
- 塩 小さじ1/2 ・砂糖 少々

【作り方】

- ① ☆印をよく混ぜる。
- ② 鍋に湯800mlを沸かし、①を丸めながら入れてゆでる。浮き上がったら、玉ねぎ、かぼちゃ、しめじを加えて煮る。
- ③ トマトを加えて煮込む。
- ④ 調味料で味を調える。

*しょうが、ニンニクを加えると食欲アップにつながります。



食欲がない時は、野菜のたっぷり入ったスープやみそ汁がおすすめです。食べやすく消化も良く、夏に必要な水分やミネラルを補給できます。