

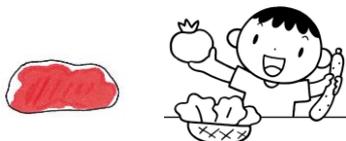
夏の食事について



夏は暑さのため食欲が落ちたり、体の疲れから消化機能も低下するため、さっぱりとした麺類だけの献立になりがちですが、これでは栄養バランスもよくありません。不足しがちなビタミンやミネラル類を多く含んだものを取り入れたり、香辛料などを利用するなどして夏バテ予防をしましょう。

プラス1でバランスアップ

さっぱりとしたそうめんには茹でたしゃぶしゃぶ用の豚肉や、きゅうりやトマトなど野菜も添えると、彩りも鮮やかになり、栄養バランスもよくなります。



冷たくさっぱりと

かぼちゃのポタージュスープやとうがんの薄くす煮など冷やすと口あたりもよく食べやすくなります。



香味野菜や香辛料で風味付け

肉や魚の下味付けに生姜やにんにくを加えたり、酢の物やスープに胡麻油を足すことで風味もよくなります。香味野菜には食欲を増したりや血行をよくする働きがあります。



夏ならではの食体験

夏野菜はプランターなどで手軽に栽培できるものが多く、変化の様子や収穫を楽しむことができます。夏のお休みなどを利用して家族で栽培、買い物や料理などを体験することで食への興味も広がることでしょう。

