



きゅうしょくだより

令和5年8月 かのんの町保育園

・・・夏バテを予防するには??・・・

<p>たんぱく質</p> <p>良質なたんぱく質補給に、お肉・お魚・卵・大豆製品など夏場に不足しがちなビタミンB1を含む豚肉や大豆がおすすめです。</p>	<p>ビタミン・ミネラル</p> <p>ビタミン補給に野菜や果物などミネラル補給に牛乳や海藻など汗と一緒に流れていくので、たっぷり取りましょう。</p>
--	---

夏に食べたい料理のヒント

暑さが続くと、食欲が落ちたり、睡眠が浅かったり…そんな状態が続くと夏の疲れが蓄積されて、体力がおちて心配です。夏におすすめ、料理のヒントをお伝えします。

- 酢やレモン・梅干しなどの酸味を活用!**
さっぱりとして食べやすい上に、疲労物質を分解する力があります。
- 疲労回復に役立つビタミンB**
豚肉・うなぎ・にら・ごま・枝豆・玄米・レバーにはビタミンB群が豊富です。
- 旬の夏野菜は、身体の熱を冷まします。**
きゅうり・かぼちゃ・トマト・冬瓜・なす・ピーマン・とうもろこしなどは夏の野菜です。
- 適度な香辛料で食欲増進!**
青しそ・にんにく・ネギ・生姜・こしょう・カレー粉等も、風味がつか程度に使ってみましょう。香りが食欲を刺激しますね。
- のど越しを良くして食べやすく**
いつもは温かい煮物や汁物も冷製にしたり、片栗粉を使ってとろみをつけたりするのも、食べやすさのヒントです。



旬の食材

とうもろこし

みずみずしい黄色の粒が、甘くて美味しいとうもろこし! 食物繊維もたくさん含まれていて、さらに糖質も多いとうもろこしは夏バテ予防にもぴったりな食材です。

モロヘイヤ

茹でて刻むと独特のぬめりが出てくる栄養豊富なネバネバ野菜! モロヘイヤの花言葉は「体力回復」。ビタミンB群が豊富で夏場の疲労回復におすすめの食材です。