



本格的な夏の到来です。

子どもたちが大好きなプール（水遊び）ですが、プールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。暑さに負けない体を作っていきましょう～！



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

夏バテ予防の食事

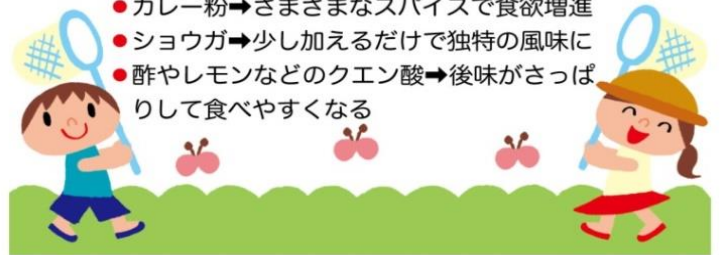
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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・レバー・枝豆・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つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→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くなる



熱中症対策 “けいこうほすいえき[経口補水液]” について



経口補水液とは、体内で失われた水分や塩分を腸内で効率よく速やかに補給できるように調節した飲料です。おうちで簡単に作れるのでご紹介します♪
作り方は、水1ℓに砂糖40gと塩3gをしっかりと溶けるまで混ぜます。
飲みにくいときはレモン汁を入れると飲みやすくなります。
一気に飲まずに少量ずつ飲んで、作ったその日のうちに飲んでください



夏に体験しよう！

夏は、楽しいレジャーもたくさんありワクワクしますね！
今回は、食育の面から親子で楽しめる夏休み特集をご紹介します♪

トウモロコシ以外にもすいかを持ってみるなど本物に触れたり、遊びの中に取り入れると楽しいです♪

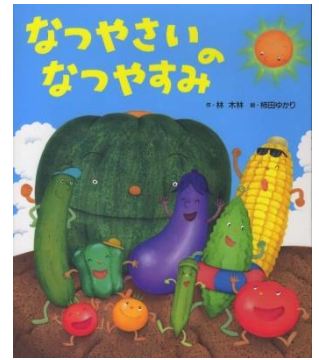
トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。





おすすめの本

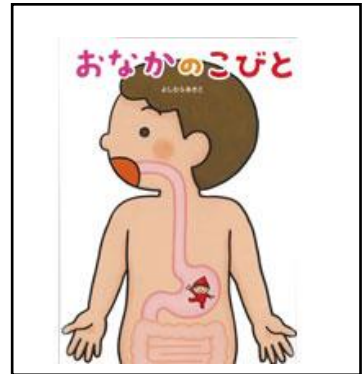


☆なつやさいのなつやすみ

今の季節にぴったりの一冊です。
鮮やかなイラストと野菜たちから飛び出すダジャレが印象的です。
親子で楽しく読んで夏野菜を知り、夏野菜カレーなど
一緒にクッキングを楽しんでみてはいかがでしょうか？！

☆おなかのこびと

「食べ物がおなかの中に入ったらどうなるのか」や、
よく噛むことの大切さを伝えることができる一冊です。
かわいらしいイラストを子どもたちと一緒に見ながら、
こびとさんの気持ちになって読んでみてください♪

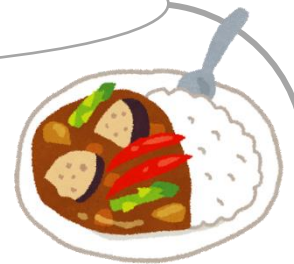


親子でクッキング！

夏野菜カレー 4人分

お肉…120g 玉ねぎ…120g なす…80g かぼちゃ…80g
トマト缶…80g カレールウ…40g 水…240g

玉ねぎを食べやすい大きさに切る。かぼちゃは必要などの皮を取り、なすはしましま模様に皮をむき食べやすい大きさに切る。お肉と野菜を鍋で炒める。トマト缶と水を加えて煮込む。アクをとりのぞいてルーを溶かす。



☆ワンポイント お肉は牛肉・豚肉・鶏ミンチなんでも合います！

なすは油と相性が良く、素揚げすることでコクがアップし食べやすくなります。油を多めに
して炒めてもいいですね！

今回はトマト缶を使った簡単メニューをご紹介しましたが、トマト缶と同じ量の生のトマト
を湯むきして入れるととてもいいです！水分を調節しながらうまみを閉じこめてください♪
色鮮やかなパプリカ・トウモロコシ・ズッキーニなどもっとたくさんの夏野菜を入れて、
豪華で栄養満点な夏野菜カレーにするのがおすすめです！☆☆

また、トッピングにゆでたまごやオクラ、型抜きをしたにんじんなどをかわいくトッピング
しておいしさ倍増です！ ぜひ作ってみてください～☆



来月号は夏休みのため休刊します