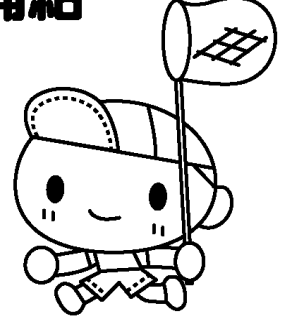




2020年8月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



グルテンフリー！！

米粉蒸しパン

【材料4個分】 【作り方】

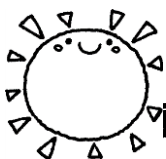
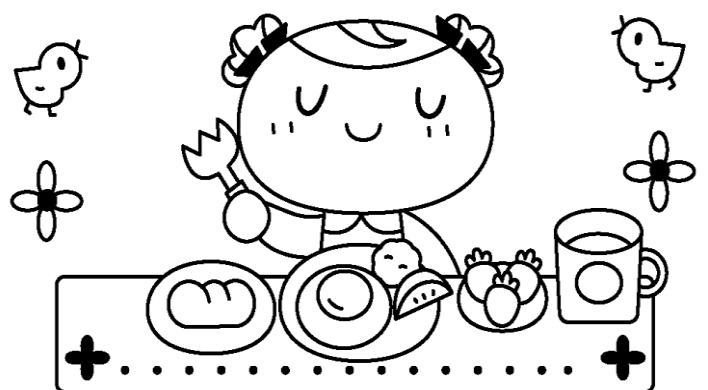
米粉	100g	①粉類をすべてまとめてボウルに入れる
砂糖	30g	②豆乳を入れてよく混ぜる
ベーキングパウダー	4g	③油をいれてよく混ぜる
豆乳	90cc	④型にいれて蒸す
油	大さじ1	

POINT

生地が出来たら時間をおかずすぐに蒸しましょう！

朝ごはんを食べて 夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかり作りましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



夏バテ防止には麦茶

大麦の収穫時期は初夏であり、獲れたての新麦を炒るのが美味であるため、夏の飲料とされています。

最近では、大麦を焙煎すると発生するピラジンという成分に、血液サラサラ効果があることがわかっています。血行がよくなれば筋肉に疲労物質もたまりにくくなり、夏バテ防止に効果的というわけです。

他にもほてりを鎮めたり整腸作用などがあります。



