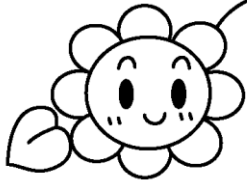




2020年7月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子

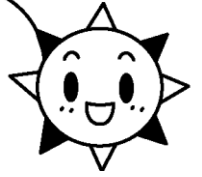


日増しに暑くなりいよいよ夏本番となります！

この時期は急激に暑くなるため食欲が低下し、水分や冷たくてさっぱりした
麺類が多くなりがちですが、栄養源としては力不足なので

肉魚卵大豆製品といったたんぱく質を多く含んだ食品を毎食ひとつは必ず

取り入れ食習慣からも熱中症対策をしていきましょう！



おいしい夏野菜を たくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／
余分な塩分をとる／のどを潤す

※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／の
どを潤す

※水分がたくさん含まれています！

【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良
くする／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを
良くする／化のうやはれ
を治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／の
どを潤す／利尿作用／む
くみをとる／酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調
子を整える

※タンパク質がたくさん！

調理室
だより

気をつけている細菌類

調理現場では、どんな食材にも、十分に火を通しています。

●黄色ブドウ球菌／60度以上で、30～60分間の加熱

●O157／75度以上で、1分間の加熱

●ノロウイルス／85度以上で、1分間の加熱

●カンピロバクター／60度以上で、1分間の加熱

ご家庭でも参考にしてください。

簡単！ティップs de スティック野菜

【材料 g】

生で食べられる野菜 好きな量

絹ごし豆腐 70g

ツナ 50g

マヨネーズ 大さじ1

醤油 大さじ
1/2

【作り方】

①豆腐は軽く水切りをしておく

②野菜以外のものをボウルにいれよく混ぜる

③滑らかになったら完成

【ポイント】

まずは食べなれているきゅうりから始めてみましょう！

夏ばてをふせぐために…

しっかり食べよう あさごはん



朝食は1日の活動のもとになります。必ず食べましょう。また、主食・主菜・副菜がそろった食事が理想です。

のどがかわいたら お茶や牛乳をのもう



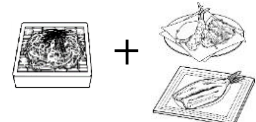
ジュースやスポーツドリンクは糖分が多いので、水分補給は牛乳やお茶がおすすめてです。

夏野菜を食べよう



太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜には、ビタミン類がいっぱいです。特に色のこい緑黄色野菜を食べましょう。

卵・肉・魚・豆などの たんぱく質をとろう



そうめんやざるそばなどのあっさりしたものを食べるときは、たんぱく質も忘れずに食べるようにしましょう。