



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

いよいよ夏本番ですね。水分補給をしながらたくさん遊んで、しっかり休息をとって夏バテをしないようにしましょう。また、夏に旬をむかえる食材がたくさんあります。旬の食材には、ビタミンが豊富に含まれているので、ぜひいろいろな料理に入れて、食べてみてくださいね。

### 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とつくりましょう。
- 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

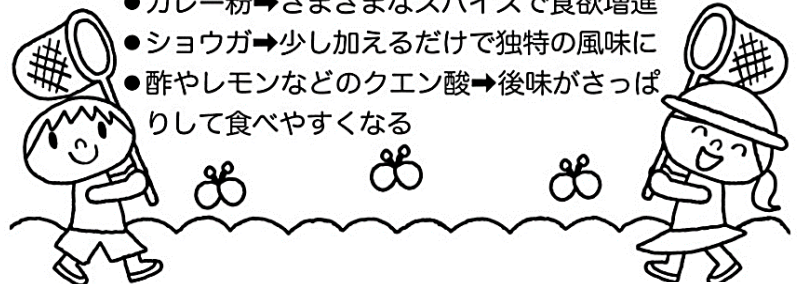
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

#### 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



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！

### おすすめ食育

子どもたちの大好きなトウモロコシ。保育園では例年給食のメニューにトウモロコシがあったら年長さんに皮むきとヒゲとりをお願いしています。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は見たことがない子もいるでしょう。トウモロコシを見つけた時は是非、子どもにお手伝いをお願いしてみましょう！興味津々、集中した姿を見せてくれると思います！

