



月号 給食だより

KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



発行日 / 平成 30 年 8 月 1 日 黒田 まどか



厳しい暑さが続いています。気温の高い夏は、食欲が落ち、体が疲れやすくなります。夏バテしないようにするには、十分な食事を取り、体を休めることが大事です。食事を通じて夏バテの予防に努め、元気に夏を乗り越えましょう。

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。

・夏バテ予防の食事のポイント

- ①セロリ、レタス、なす、きゅうりなどの夏野菜は体を冷やしてくれます。
- ②夏は特にビタミン B₁ が不足しがちです。豚肉、レバー、ウナギ、枝豆、ごま、ニンニクなどはビタミン B₁ が多く、体の疲れを取ってくれます。
- ③シソの葉は汗で不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれています。
- ④しょうがは血行をよくし、胃腸の働きを高める働きがあります。



すっぱいもので食欲増進

酢や梅干しなどの酸味は唾液の分泌を促し、胃腸の働きを活発にさせるので、食欲を増進させ、消化吸収を助ける働きがあります。また、すっぱさの素であるクエン酸は梅干しやレモンなどに多く含まれ、エネルギーの代謝と疲労回復の効果があります。料理の香りづけ、風味付けなどぜひ、活用してください。

レシピ紹介

〇きゅうりとかぶのレモン漬け

【材料】 4 人分

きゅうり 150g (1本) かぶ(根) 70g (小3個) 塩 少々
砂糖 大さじ1 酢 小さじ2 レモン果汁 大さじ1~2

- ①きゅうりは縦に4等分、横に4等分程度に切る。かぶは縦に半分にして厚さ5mm程度のくし形に切る。
- ②ビニール袋に切ったきゅうり、かぶ、塩を入れてもみ、レモン果汁、砂糖、酢を加えて半日冷蔵庫に入れて出来上がりです。

※ レモンはお好みで加減してください。

※ 昆布を入れるとうま味が出て、よりおいしくなります。

是非、お子さんと作ってみてください！