

7月



2022年7月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園



夏を元気で過ごす 食生活3つのポイント

〈食欲をそそる工夫〉

- 酸味を使ってさっぱり料理
レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど
- 冷たくして
スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。
- 香りでアクセントをつける。
香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます
(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。

〈肉・魚・大豆製品のどれかは毎日食べる〉
夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。
肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

〈夏野菜を毎食たっぷり〉
トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。
なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどとよいです。

酸味
冷たく
香り
良質のたんぱく質
毎日ネ
毎日ネ
夏野菜

水分補給

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動しなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ、水分補給をしましょう。ただし飲み過ぎには注意が必要です。

今月のレシピ

- ◆びっくりカレー
- ◆切干大根サラダ