

8月の食事だよ!



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

暑い日が続いています。

暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが崩れ、夏バテになってしまいうことも・・・

夏バテにならないためには

「食事・睡眠・運動の生活リズムを整える」

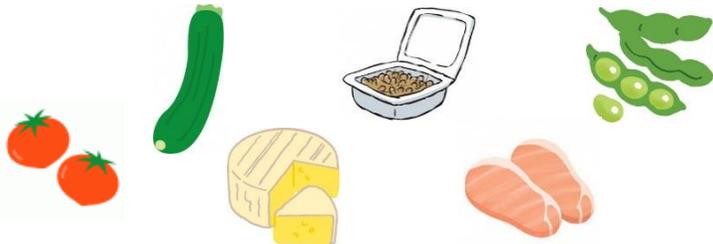
ことが大切です。

夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。



夏バテにならない食事

食欲がなくて体がだるい・・・大人でもつらい夏バテですが、最近は、子どもの夏バテも増えています。夏バテにならないためには、力のもとになる、タンパク質、汗をかくことで失われるビタミンB₁、ビタミンC、ミネラルなどを積極的にとりましょう。



旬の食材

なす～夏から秋が旬で、食物繊維、カリウム、ビタミンE、葉酸を多く含みます。また、皮にはポリフェノール成分が含まれているので活性酸素を抑える効果があります。

胡瓜～通年出回っていますが、6月から9月ごろまでは露地栽培されていて、ビタミンCはハウス栽培ものの2倍も含まれています。水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できます。



今月のおすすめレシピ～ぼりぼり胡瓜～

材料（大人2+子ども2）

・胡瓜	2本	・砂糖	小1
・塩	少々	・ごま油	大1/2
・醤油	大1/2	・白ごま	適量
・酢	大1		

作り方

- ①胡瓜をスティック状に切る。
- ②全体に薄塩をし、15分くらい置く。
- ③胡瓜から出た水気は捨て、醤油・酢・砂糖で味をつける。
たまに混ぜながら15分くらいおく。
- ④汁気を捨て、仕上げにゴマ油と白ごまを入れ混ぜる。



「稚内市教育委員会こども課」