



げんきっ子だよ!



令和 5年 7月

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

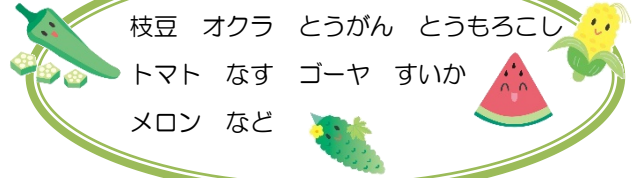


今が旬の食材

枝豆 オクラ とうがん とうもろこし

トマト なす ゴーヤ すいか

メロン など



咀嚼の 大切さ



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか? 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



おすすめ



豆乳くずもち

7月のおやつメニューの中からご紹介します。〈7月25日(火)未滿児用〉暑い夏にひんやりおやつはいかがでしょうか!

◆作り方

- ①きなこ、砂糖、塩はあわせておく。
- ②鍋に豆乳、片栗粉を入れて火にかける。
- ③絶えずかき混ぜていくと糊状になる。火の調整をしながら更に練り、つやが出てきたら火を止める。
- ④バットに①のきなこを半分くらい広げ、そこに③を広げる。
- ⑤残りのきなこを振り広げる。
- ⑥ラップで隙間なく覆い、軽く押さえて伸ばす。
- ⑦冷蔵庫で冷やし、適当な大きさに切って盛り付ける。

◆材料 (大人2人分、子ども2人分)

- ・豆乳…230ml
- ・片栗粉…大さじ5強
- ・砂糖…大さじ2・1/2
- ・きなこ…大さじ2・1/2
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…少々

※カッコ内は多めにあっても美味しいです!

