



今月の食育目標

夏バテしないように
規則正しい食事を
しましょう

きゅうしょくだより

令和6年8月1日 光明第七こども園

夏本番。陽ざしも強く照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出を避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が大切です。また、体調を崩しやすいので、バランスのとれた食事を取り、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。



旬の食材

すいか



すいかの果肉は疲労回復や利尿作用のあるカリウムを豊富に含んでいて、夏バテに効果的です。また、リコピンやβ-カロテンも豊富に含まれ、老化予防にも効果的です。

枝豆



枝豆は大豆が未成熟なうちに枝ごと収穫したものです。良質な植物性たんぱく質のほか、ビタミン類、カリウム、イソフラボンなども豊富に含まれています。

夏バテを防ぐポイント！！

🍌 ビタミンB1を補給

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するために必要な栄養素。疲労回復のために、豚肉やうなぎなどのビタミンB1を多く含む食品を取りましょう。

🍋 疲労回復にはクエン酸

レモンや梅干しなどは疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるため、積極的に摂りましょう。

🍅 新鮮な野菜をたっぷり摂る

太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類が豊富。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので緑黄色野菜をたくさん摂りましょう。

🛏️ 規則正しい生活

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、睡眠も十分にとって疲れを溜め込まないように生活リズムを保ちましょう。

精進料理☆夏の新メニュー

旬の食材であるとうもろこしを使用したかき揚げです。サクッとした食感に甘いとうもろこしがたっぷりで、おかずだけではなく、おやつにもピッタリです。精進料理なので衣に卵を使用していませんが、冷水を使用することにより、サクッとした食感を出すことができます。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



☆のりとコーンのかき揚げ☆

<材料>

- ホールコーン 60g
- 焼き海苔 1/2枚
- てんぷら粉 40g
- 揚げ油 適量
- 塩 適量



とうもろこしは、糖やデンプンなどの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギーな食材です。胚芽の部分にはビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素も豊富に含まれています。とうもろこしを選ぶ際は、実が先まで詰まっていて、ふっくら、ツヤのあるものを選びましょう。皮が付いている場合は、皮が濃い緑のもの、ひげの色が褐色なら、よく熟している証拠です。



<作り方>

- ①てんぷら粉を水（冷水）で溶き、衣を作る。
- ②焼き海苔を8等分に切る。
- ③ホールコーンを①の中に入れ、切った焼き海苔の上に乗せる。
- ④180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤お好みで塩をかけてお召し上がりください。

