

じんぐん

平成 30 年 8 月号 中山保育園

《元気に夏を過ごしましょう》

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、レジャーや行事などで生活リズムが乱れてしまいがちなこの季節は、体の調子も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。食欲が落ちやすい時季だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。

風味づけで食欲増進

食欲が落ちたときは、カシ一味などの香りや辛み、酢・梅干し・レモンなどの酸味、ごま油・しょうがなどの風味づけが効果的です。

ビタミン B₁ で疲労回復

食事からとった糖質をエネルギーに変えてくれるビタミン B₁。不足すると疲労がたまりやすくなります。ウナギ、豚肉、大豆、玄米など、ビタミン B₁ の豊富な食材を積極的にとりましょう。



夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜や果物には、体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルをとることができます。



★なす炒り★

うさぎぐみで育てている「なす」を使って7月31日（火）、なす炒りを作りました。意外に「たべた！」という声が聞こえてきたので、なす炒りの作り方を載せてみました。

《材料 4 人分》

なす 5 本くらい
ピーマン 3 個
サラダ油又はごま油 大さじ 3 杯
醤油 大さじ 2～3 杯
砂糖 大さじ 1 杯

《作り方》

- 1 なすは縦半分に切り、斜め 1 cm 幅に切る
- 2 ピーマンも縦に短冊切りにする
- 3 熱したフライパンに油を入れ、なすとピーマンを炒める
- 4 3 に醤油・砂糖を加え、中火で全体に火が通るまで蒸し焼きにし、柔らかくなったなら出来上がり

※醤油をみそ味にする家庭もあります。そのときの分量は大さじ 1～2 杯くらい

<嘔吐・下痢のときの食事>

このような時は、栄養面より消化の良い食事と水分を摂ることが重視されます。食事の面では油を使わず、お粥やうーめんのやわらか煮・野菜の軟らか煮などをお進めします。水分の面では冷たい麦茶ではなく、一度沸騰したお湯で麦茶を作り、常温で飲むとお腹にも優しい水分です。また水を沸騰すると殺菌作用もあります。

<おくずかけうーめん>

うーめんを一度茹でます。食べやすく切ったじゃが芋と人参を煮て、柔らかくなったらうーめんを入れて更に煮込みます。醤油で味付けし水溶き片栗粉でとろみを付けて出来上がりです。

<野菜のくたくた煮>

玉葱や人参・じゃが芋などをくたくたになるまで煮て塩や醤油などで味付けします。汁まで飲むことで水分と塩分が摂取できます。