



# 食育だより



若松保育園

8月

太陽の日差しをうけ、暑さに負けず、元気いっぱい遊んでいる若松っ子。  
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ予防に、ミネラルたっぷりのもずく丼！ 子どもたちの人気メニューです。

もずく丼 材料 4人分

豚ひき肉 200g ・もずく 250~300g ・人参 2本 ・ピーマン 3個  
醤油 150~200CC ・砂糖 50g ・かつおだし 適量 ・片栗粉 適量 ・おろしにんにく 適量

- ①もずくは塩抜きをしておく。人参はシリシリをしピーマンはみじん切りにする。
  - ②鍋に油をひき豚ひき肉を炒める。好みでおろしにんにくを入れて炒める。火がとおったら、人参とピーマンを入れて炒める。
  - ③塩を5g入れて、もずくを入れる。もずくを入れたら、かつおだしを浸るまで入れてかき混ぜる。
  - ④かき混ぜたら、醤油と砂糖を入れて味を調える。味が整ったら、片栗粉を入れてとろみがついたら出来上がり。
- ☺ 好みで炒り卵をトッピングすると、さらにおいしくいただけます。

## 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)



落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなります。

