



# ごちそうさま



## 夏の食事

蒸し暑い日が続いていますが、食欲は落ちていませんか？最近、子どもの夏バテが増えている

そうです。今日は、暑い夏を元気に過ごすための食事のポイントのご紹介です！

### ポイント①ビタミンB1を含む食材を食べましょう！



エネルギーの代謝に必要なビタミンです。豚肉なら、脂肪の少ない赤身の方が多く含まれていますので、吸収されやすいように玉ねぎと炒めるのもお勧めです。



豚肉やうなぎ、レバー、えだまめ、玄米、ごまなどに多く含まれています！

### ポイント②いつもとちょっと違った風味をプラス！

梅肉やレモンでさっぱりさせたり、カレー粉で味つけをするなどの工夫をして、食欲を取り戻しましょう！食欲が出てくれば、体力は自然に回復してきます。



### ポイント③たんぱく質をとろう！

暑くて食欲が低下すると、ごはんやめん類などの主食だけの食事になりがちです。肉や魚、豆類、卵、乳製品などのたんぱく質を意識しましょう。

オクラの切り口が、お星さまみたいだね～♪

はるさめは、天の川みたいだね～！

#### 七タのメニュー

#### 七タスープ



材料	一人分量(グラム)
オクラ	8
ベーコン	4
はるさめ	4
鶏がらスープの素・塩	少々
うすくち醤油	小さじ1/3杯
水	140

- オクラは、ゆでて輪切りにする。(※毛が気になる場合は、軽く塩もみしても良い)ベーコンは、食べやすい大きさに切る。
- はるさめはお湯でもどしてから、食べやすい大きさに切る。
- 鍋にベーコンを入れ炒め、はるさめ、水、鶏がらスープの素を入れる。
- 具材が柔らかくなれば醤油で味付けし、塩で加減する。
- オクラと④を器に盛りつける。



## 旬の食べ物 ①夏



### 野菜

生で食べられるトマトやきゅうりなどは水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。

また、トマトやなす、とうもろこし、ズッキーニなどカラフルな野菜は食欲を刺激し、料理の見栄えも良くしてくれますよ。

夏野菜を食べて暑さで不足しがちな栄養素をしっかりと補給しましょう。



トマト



ピーマン



なす



きゅうり



かぼちゃ

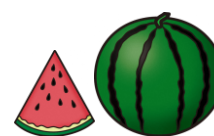


とうもろこし

### くだもの果物

夏の果物は果汁がたっぷりでさっぱりした味わいのものが多く、栄養価がとても高いのが特徴です。

暑い夏を乗り切るために、天の恵みともいえる夏のフルーツをデザートにいかがでしょうか。



すいか



ぶどう



もも



メロン



パイナップル

※次回の掲載は、10月を予定しています。