

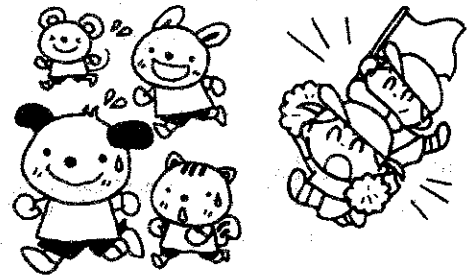


パクパクだより

2013年
9月
明照保育園

朝晩が少し涼しくなってきましたが、まだまだ暑さの厳しい日が続きます。どこからともなく聞こえていたせみの鳴き声が、秋の虫の合唱に変わってくると涼しさを感じますね。

これから運動会を予定している保育園は、練習等があります。本番に向けて子どもたちははりきっていることでしょう。活動量も増えますので、ご家庭でもお子さんの健康に気を配り、栄養と睡眠を十分にとるように配慮をお願いします。



残暑を乗り切ろう

夏ばては、残暑厳しい秋の始まりまでの時期になる人が多いようです。みなさんの体調はいかがですか。

暑さによって体がだるくなったり、食欲不振になったり等、人によって症状は違います。

夏ばてを防ぐためには、第一にきちんと食事をとることが大切です。栄養不足が体調不良の悪化を招く可能性がありますので、栄養のバランスを考慮した食事内容となるように食事をとるといいですね。また、十分な睡眠をとることも心がけるようにしてください。

今回は、残り少ない夏を乗り切るために食事面で気を付けると良い点をお伝えします。

食欲がなし1時の食事

1 水分が多く、あっさりしたのどごしの良い料理を一品添える

そうめん、冷やっこ等ののどごしの良いものがあると、食事が進みやすいです。

2 酸味や香辛料を上手に利用する

酢やかんきつ類、梅干し等の酸味のあるものや香りのある香辛料は、食欲を増進させる働きがあります。酢の物、かんきつ類や梅干しを使ったドレッシングやソース、カレー粉やごま油等の香辛料等を使って料理の味にメリハリをつけるといいですね。



3 食卓の彩りを工夫しましょう

オレンジ色や赤色等の暖色系は、胃腸の働きを活発にし消化吸収を助ける働きがあるため、食欲を増進させる効果があるといわれます。料理をよりおいしく見せる工夫として、緑や赤、黄色等の食品の色合いを上手に組み合わせると、色々な食品が揃うので食事の内容が偏りなく整うことにもなります。



4 好みを取り入れる

家族の好きなメニューがひとつでもあると、食べる意欲につながります。



親子で作ろう 人気メニュー!

今月は...

さんまの ごま揚げ

材料(4人分)と作り方

さんま(三枚下ろしの切り身)	2尾分程度
しょうが	少々
しょうゆ	小さじ1
卵(Sサイズ)	1個
小麦粉	大さじ5
白ごま	大さじ1・1/2
揚げ油	適量

1. さんまは三枚下ろしにして、食べやすい大きさの切り身にする。
2. すりおろしたしょうがと、しょうゆを魚の切り身になじませ下味をつける。
3. 溶き卵、小麦粉、白ごまと、水適量を混ぜ合わせて衣を作る。
4. 下味を付けたさんまに衣をまぶして揚げ油で揚げる。

下味を付けてから油で揚げるので、揚げやすいです。火加減に気を付けて調理しましょう。煮え野菜に彩りの良い野菜があると、食事が華やかになりますね。添え野菜を洗った後、皿に盛りつけた後、作業等をお子さんに手伝ってもらってあげるといいですね。