



パクパクだより



セミの声が聞こえたら、夏本番です。青空にセミの声が響きわたり、暑い毎日ですが、汗をかきながら楽しく夏を過ごしましょう。プール遊びや網を片手にセミを追いかけたり、夏ならではの遊びを楽しみたいですね。

この夏の時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切ることができるよう、生活リズムを整え、毎日の食事を大切にしてください。水分補給も忘れずに★



夏に特に食べ物

ビタミンB群を多く含む食材

夏は、暑さによりエネルギーの消費が増えます。体がエネルギーを作り出すために必要となるのがビタミンB群です。バランス良く上手に食事にとり入れると良いですね。



水分

夏場の水分補給は大切です。麦茶や水など、糖分の少ないものをこまめに飲むようにしましょう。



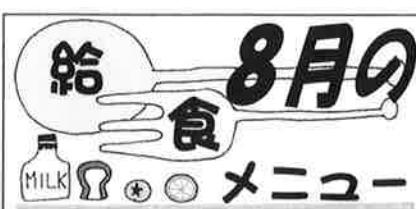
夏野菜

夏野菜は、水分を多く含むものが多く、ビタミン類が豊富に含まれるため、暑さで弱った胃を刺激して消化を助け、体にこもる熱を放出する働きがあります。



体を温める食材

エアコンのきいた部屋にいることが多い、冷たい食べ物の食べすぎなどで、体温調節がうまくできない子どもが増えていると言われます。しょうが、ねぎ、かぼちゃなどは体を温める食材です。



材料(4人分)と作り方

豚もも肉	80g
じゃがいも	270g
たまねぎ	90g
にんじん	40g
糸こんにゃく	40g
さやいんげん	10g

A	酒	4g
	砂糖	8g
	みりん	4g
	しょうゆ	20g
	カレー粉	0.8g

油 4g

削り節(だし汁用) 4g



【作り方】

- だし汁を準備する。糸こんにゃくは湯通しする。さやいんげんは等分に切って下ゆでしておく。
- じゃが芋、人参は乱切りにする。玉ねぎはくし切り、豚肉はひと口大に切っておく。
- 鍋に油をしいて豚肉を炒め、2のじゃが芋と人参を加えて炒める。途中で糸こんにゃくを加えて炒める。
- 3にだし汁を加えて具材が柔らかくなり始めたら、酒、砂糖、みりんを加えて煮る。具材が柔らかくなったところに醤油、カレー粉を加えて弱火で煮含める。



カレーの風味が食欲をそそります。香辛料を上手に使って夏の食事を楽しみましょう