



パクパクだより



7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊を笹竹に飾るようになったのは、江戸時代が始まりとされています。針仕事や読み書きが「上達しますように」と星に願うようになったということです。夏の訪れを感じる七夕の夜、お子さんたちと一緒に夜空を見上げ、星に願いを捧げてみてはいかがでしょうか？

しっかり食べて、夏バテ防止！

「夏バテ」は、夏の高温・多湿に体が対応できず、自律神経の働きが乱れることで生じます。特に小さい子どもは大人に比べ体温調整がうまくいかず、体温が上昇やすく、体力を消耗します。お子さんに「食が細くなる」「すぐに疲れたと言う」「お部屋でダラダラしている」など、いつもと違う様子がみられたら、夏バテの兆候かもしれません。夏バテを予防するためには、しっかり栄養・水分を摂り、十分な睡眠を取ることが大切です。

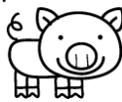
今月のパクパクだよりは、夏バテ予防のため、この時期に積極的にとりたい栄養素のお話です。

食欲が落ちる夏は、冷たい麺類が好まれますが、栄養が炭水化物に偏りやすくなります。バランスを整えるために、たんぱく質を含む食品（肉・魚・卵・大豆製品）や野菜も、1品の料理の中に必ず取り入れるようにしましょう。

特に夏場に意識して摂りたい栄養素は、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、クエン酸です。

ビタミンB1

糖質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要な栄養です。豚肉やうなぎ、大豆に多く含まれます。たまねぎや

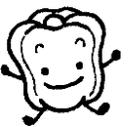


にんにくと一緒に食べる吸収率がアップします。

ビタミンC

疲労回復に役立ちます。ストレスにより消費され、夏に不足しがちな栄養です。また、鉄分の吸収を良くします。

緑黄色野菜やじゃがいも、果物に多く含まれます。



ビタミンB2

脂質を分解してエネルギーに変えるときに必要な栄養です。また、体の成長を促進する働きもあり、「発育のビタミン」と呼ばれています。レバー、牛乳、卵に多く含まれます。

クエン酸

乳酸などの疲労物質をおさえ、疲労回復に役立ちます。かんきつ類や梅干し、酢などすっぱい食品に含まれ、唾液や胃液の分泌も促すため、食欲増進にも役立ちます。



《4人分の分量と切り方》

| | |
|--------------|------|
| そうめん | 160g |
| ほうれんそう（ざく切り） | 40g |
| 干し椎茸（スライス） | 4g |
| にんじん（せん切り） | 40g |
| たまねぎ（スライス） | 60g |
| 卵 | 40g |
| 塩 | 少々 |
| 油 | 4g |
| みりん | 20g |
| しろしょうゆ | 16g |
| しょうゆ | 16g |
| 削り節 | 12g |



1. 干し椎茸は水でもどしておく
2. 削り節でだしをとり、調味料を加えめんつゆを作り、にんじん、しいたけ、たまねぎと一緒に煮て、冷ます（具は別に茹でてよい）
3. ほうれんそうはゆでて水気を絞る
4. 卵は塩少々を加え、錦糸卵にする
5. そうめんを茹でて具を飾り、めんつゆを上からかける

夏によく食べるそうめん。ついつい“そうめんだけ”になりがちですが、少し手を加えて、1品で栄養バランスの良い食事に変身させてみませんか？具は、お好みの食材にかえて作ってみてもいいですね。

