７月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

７月に入ると、日に日に太陽の日差しが強くなり暑い日も多くなります。
本格的な暑さに備えて、熱中症対策にも気を配り、夏風邪の流行る季節でもあるので、予防のために手洗い・うがいはもちろん、しっかりと栄養と睡眠、体を冷やし過ぎないなど、体の免疫力をあげ、元気に夏を過ごしましょう。

水分補給は適切な量を

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が充分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。
水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。
また、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がグッタリすることがあるので、適切な量を守りましょう。

土用の丑の日　う

（2022年　夏の「土用の丑の日」は7月23日と8月4日です）

一説によると、江戸時代に医者であり発明家の平賀源内が、知り合いのウナギ屋さんから「夏になるとウナギが売れない」と相談を受け店先に

どうして
うなぎをたべるの

と看板をたてたところ大繁盛！！
その噂を聞き、他のウナギ屋さんもマネするようになり土用の丑の日にウナギを食べる習慣が一般化したといわれています。

今月のおすすめレシピ～豆腐アイス～

材料（４人分）

- 絹ごし豆腐　150g
- 生クリーム　50ml
- ばなな　１本

作り方

①豆腐はクッキングペーパーではさみ、上から重石になる水を入れたボウルをのせ、水気を絞る。
②生クリームは８分立てにする。
③バナナは小さく切る。（好みでつぶしてもよい）
④①の豆腐をボウルに入れ、泡立て器でほぐし③のばななを入れ混ぜ合わせる。②の生クリームを少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜる。ビニール袋に入れ冷凍庫で１時間ほど固め、いったん取り出し袋の上からもみ、さらに冷凍庫で１時間冷やし固める。

お好みの果物にかえたり、④の段階でハチミツ等を少量加えてもおいしいですよ♪

「稚内市教育委員会こども課」