

7月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

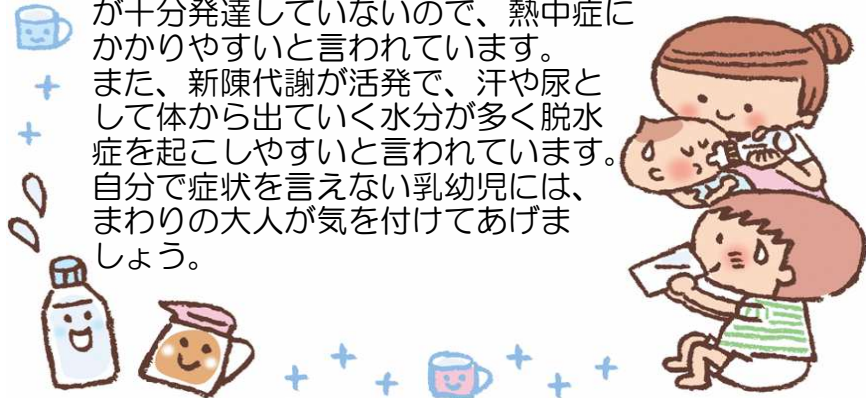
夏を元気に乗りきろう！

稚内も暑い日が増えてきました。
こ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ために、規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかり確保して、元気にすごしましょう。



熱中症に気を付けましょう！

乳幼児は大人に比べて、体温調節機能が十分発達していないので、熱中症にかかりやすいと言われています。また、新陳代謝が活発で、汗や尿として体から出ていく水分が多く脱水症を起こしやすいと言われています。自分で症状を言えない乳幼児には、まわりの大人が気を付けてあげましょう。



旬の夏野菜をたべましょう！

旬の夏野菜には、夏に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えてくれます。夏野菜を食べて、暑い夏をのりこえましょう。



今月のおすすめレシピ～夏野菜と豆腐とチーズおやき～

<大人2人分>

ズッキーニ	60g	塩	小 1/4
エリンギ	30g	醤油	小 2 1/2
人参	40g	パン粉	30g
おくら	30g	ピザ用チーズ	15g
豆腐	1/2 丁	ごま油	適量

- ①ズッキーニ、エリンギ、人参はみじん切りにし茹でる。おくらの下処理し茹でてから0.5cm幅の輪切りにする。
- ②豆腐を潰し、①の野菜と塩、醤油を加えよく混ぜる。
- ③②にパン粉とピザ用チーズを加えて丸く形を作り、ごま油を入れたフライパンでキツネ色になるまで焼く。

「稚内市教育委員会こども課」