

# 8月の食事だより



【参考資料：栄養と料理・こどもの栄養】

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって、元気に毎日をすごしましょう。



## カルシウム

カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。1歳～6歳の子どもは1日400～600mgとることが推奨されています。乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）、骨ごと食べられる小魚、大豆製品（豆腐・納豆など）に多く含まれ、ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂取することで吸収効率が高まります。



肉類やインスタント食品などに多く含まれるリンを過剰摂取すると、カルシウムの吸収が阻害されるので注意が必要です。

## 夏バテに気をつけよう

夏バテをしないように、生活の中で次のことに注意しましょう。



- ・水分を適度に補給する
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる



## 今月のおすすめレシピ～レモンシロップ～

### 材料

- ・レモン（無農薬） 400g
- ・氷砂糖 400g



### 作り方

- ① レモンは塩（分量外）をまぶして軽くもみ、水で洗って水気をふきとる。両端を切り落とし、2.5mm～1cm幅の輪切りにし、種を取り除く。
- ② 消毒した保存瓶にレモン、氷砂糖を交互に数回重ねて、一番上が氷砂糖になるように入れる。（蓋をし冷暗所で一晩程おく）
- ③ 1日1回、レモン全体をコーティングするように混ぜる。約1週間繰り返し、氷砂糖が完全に溶け、レモンからエキスが出てなじんだら完成。  
（レモンを取り出して、冷蔵庫で保存する）