

# 7月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

- 稚内でも暑い日が増えてきました。この時期は食欲が低下し、食事が偏ってしまったり、食事の量が減ってしまうことがあります。
- 夏を元気に過ごすために、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。
- 規則正しい生活で、この夏を元気にのりきりましょう。



食欲不振にちょっと工夫！  
【食欲を中枢を刺激】

食欲中枢は、脳にあります。空腹感だけでなく五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）で感じる刺激からも大きな影響を受け、食欲を左右します。

- ①カラフルな食材を使用する。  
食卓を鮮やかにし、視覚から食欲を刺激。
- ②酸味を活かす。  
酢や柑橘系の酸味や爽やかな香りは、嗅覚・味覚を刺激。
- ③刺激的な香りで食欲アップ。  
少量の香辛料やんにくで嗅覚・味覚を刺激。

旬の食材も栄養価が高いので上手に利用しましょう♪

## 食事のマナー

### お箸の選び方

日本は箸文化です。お箸を上手に使えることも食事のマナーの大切なひとつです。お子さんのお箸は、どのように選ばれていますか？お箸の長さは、お子さんの親指+人差し指の長さがちょうど良いとされています。お箸は手で持ちます。手の大きさにあったお箸を持つことは、お子さんにとっても持ちやすいので上達しやすくなります。お子さんの手指の長さを測定して、お子さんと一緒にマイ箸を選んでみませんか？



### 今月のおすすめレシピ ～カラフルピクルス～

材料(4人前)			
・赤パプリカ	60g	・酢	150ml
・黄パプリカ	60g	・水	100ml
・玉葱	50g	・レモン汁	50ml
・人参	50g	・砂糖	小さじ1
・胡瓜	50g	・塩	小さじ1
		・ローリエ	1枚

#### 作り方

- ①人参は皮をむき、パプリカはヘタと種を取り除く。
- ②胡瓜と人参は拍子切り、パプリカは1cm幅に切り、玉葱は1cm幅のくし切りでほぐす。
- ③調味料を鍋に入れ、中火で時々混ぜながら煮立たせ火からおろす。
- ④熱いうちに②③を混ぜ、粗熱がとれたら冷蔵庫で2時間位漬けこむ。

刻んでサラダに混ぜるとカラフルでさわやかな香りのサラダが完成！

「稚内市教育委員会こども課」