

暑さの厳しい毎日ですね。特にこの時期は汗をたくさんかくため、ビタミン・ミネラルを失いやすくなります。今月は夏バテ予防に忙しい毎日でも栄養補給できるよう、レンジで簡単にできるレシピを紹介します。

また、冷たい食べ物・飲み物を多く摂ってしまいがちですが、胃腸が冷えると消化能力が低下しさまざまなトラブルを招きやすくなるので気をつけましょう。

7月の食育 ～とうもろこしの皮むき&夏野菜スタンプ～

7月の食育はとうもろこしの皮むきと夏野菜スタンプを行いました。子どもたちが一生懸命皮をむいているとはりのある美味しそうな実が現れました。普段食べている小さな黄色いコーンが、実は緑の皮に包まれたくさんの髭に覆われていることを発見した子どもたちです。その後、野菜のヘタを使ってスタンプも楽しみました。これからも五感をつかって食べ物の大切さ、食について一緒に学んでいきたいと思います。



レンジで簡単に夏野菜を摂りましょう!

栄養成分 β-カロテン、ビタミンC、カリウム

～ズッキーニのナムル～

【材料】 (作りやすい分量)

- ・ ズッキーニ … 1本
- ☆ すりごま (白) … 大さじ1
- ☆ ごま油 … 大さじ1/2
- ☆ しょうゆ … 小さじ1



作り方

- 1 ズッキーニを薄切りにし、さっと洗い耐熱ポウルに入れる。
- 2 耐熱ポウルにふんわりラップをかけ電子レンジ (600W) で3分加熱する。ざるに上げて冷まし水気をふき取る。
- 3 ☆の材料を加えて和える。

抗酸化力の高いβ-カロテンや免疫力を高めるビタミンCを摂ることができます。



栄養成分ビタミンB1B2、C、カルシウム・マグネシウム

～オクラとしめじの醤油和え～

【材料】 (作りやすい分量)

- ・ オクラ … 8本
- ・ 塩 (板ずり用) … 小さじ1
- ・ しめじ … 100g
- ・ かつお節 … 5g
- ・ しょうゆ … 小さじ2



作り方

- 1 オクラに塩をふり板ずりし流水で洗い、5mm程度に切る。
- 2 しめじは石づきを切り落とし大きいものは切って手でほぐす。
- 3 耐熱ポウルにオクラとしめじを入れふんわりラップをかけ電子レンジ (600W) で3分加熱する。醤油であえて完成。

オクラのネバネバ成分は食物繊維のペクチンで、弱った胃腸の粘膜を保護する役割があります。



★自律神経の乱れ

体内の温度は自律神経により一定に保たれています。ですが、今の時期は室内と屋外での温度差が大きく、自律神経を管理している脳に負担がかかり、その脳がエネルギーをたくさん使う事で疲労感を感じる事があります。

室内温度が26~28℃くらいになるようエアコンの温度を設定するのがおすすめです。

～お盆には精進料理を～

お盆には、仏教の教えの一つでは生き物の殺生が禁じられていることなどから、肉や魚を避けて野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンミネラルなどを多く含むので健康維持にも役立ちます。

胡瓜やなすに割り箸をさして飾るのは馬や牛とされ、ご先祖さまが天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

