



令和7年7月31日
学校法人若草学園
認定こども園湯沢若草幼稚園

冷たいものが美味しい季節になりました。夏は楽しいイベントがたくさんあります。山や川に出かけたり、花火を見たり、盆踊りを踊ったり、お盆を故郷で迎えたり…と、家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさんつくってくださいね。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して『夏バテ』を起こしやすくなります。

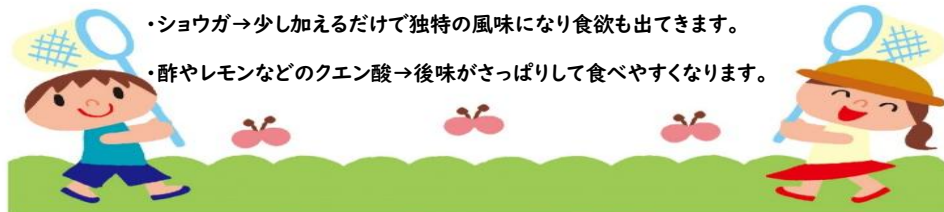
食事を通じて『夏バテ』予防を行いましょう。

「夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素」

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

「食欲を取り戻す味つけ」

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進になります。
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味になり食欲も出てきます。
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなります。



子どもたちに人気のおやつです!

食感も面白いので家庭でも作ってみませんか?

牛乳もち

●材料(作りやすい分量)

- 牛乳…200ml
- 砂糖…20g
- 片栗粉…20g
- きなこ(味付き)…適量

●作り方

- 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- ①の鍋を火にかけ、焦がさないように練る。
(最初は水っぽいが、だんだん重くなってくるので、やけどに注意して練る。)
- 透明感が出てきたら火からおろし、触れるくらいまで冷やす。
- 食べやすい大きさにちぎって、きなこをかけたらできあがり。

冷たい飲み物の摂り過ぎに注意

夏は冷たい飲み物を飲みたいですね。熱中症予防には水分補給が大切ですが、冷たい飲み物の摂り過ぎには注意が必要です。ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクには砂糖が多く含まれているため、肥満やペットボトル症候群(倦怠感・嘔吐・意識障害)に陥ることもあります。また、冷たい飲み物の摂り過ぎにより、食欲が落ちることもあります。水分補給には、少し冷やした麦茶やほうじ茶を飲むようにすると良いようです。

おいしい夏野菜を食べよう

夏野菜の体への作用

- ★ナス…余分な熱を取り、血の巡りを良くします。
- ★ピーマン…血をサラサラにします。疲労回復効果が高い野菜です。[整腸作用もあります。ビタミン類が豊富で、美容効果もあります。]
- ★トマト…食欲を増進します。水分がたくさん含まれていて、ビタミン類が豊富です。
- ★キュウリ…利尿作用があり、余分な熱、塩分をとってくれます。のどを潤し、ほてった体を冷やしてくれます。

毎日の食事に取り入れてみてくださいね。

