

# 規則正しい生活をして暑い夏を元気にのりきろう！

ベビー-caro-れ（給食室）

令和3年8月号

梅雨も明け、いよいよ夏本番となりました。

たくさん遊んでいっぱい食べてしっかり休息をとり暑い夏も元気いっぱい過ごしましょう。

## 夏やさいを食べよう

夏やさいは水分をたっぷり含んでいるので汗で失われた水分を補給したり、ほてった体を冷やしてくれます。また、旬のやさいなので栄養価も高く失われがちなビタミンやミネラルもたくさん含まれています。

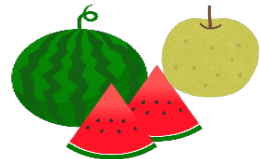
### かぼちゃ

免疫力を高めるβカロテンが豊富です。ばてた体を守ってくれます。



### ピーマン

ビタミンCが豊富で風邪予防や疲労回復効果があります。繊維に沿って縦切りにすると苦味が出づらいですよ♪



### スイカやナシ

カリウムが豊富です。むくみやだるさを軽減してくれます。水分も豊富なため体温を下げてくれます。

### とうもろこし

ビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は疲労回復に効果的です。



### ズッキーニ

ビタミンCが豊富です。日焼けしやすいこの時期にはしみの生成を抑えてくれるのでオススメです。



## 夏はどうして食欲がわかなくなるの？

暑い日は汗をかいて体温調節をします。汗と一緒にナトリウムやカリウム、カルシウムなどのミネラル類も排出されてしまうため疲れを感じやすくなります。疲労感や冷たいものの飲みすぎにより消化機能が低下することで食欲が低下しやすくなります。



## 暑い夏をのりきるために

1. 1日3食しっかり食べる。
2. 水分をこまめにとる。
3. 冷たい物の飲み過ぎに注意し胃腸の消化機能を維持する。



## 夏野菜のラタトゥイユ

### 材料

- ・トマト1つ
- ・かぼちゃ1/8個
- ・ピーマン1/2個
- ・ナス1/2個
- ・ズッキーニ1/2個
- ・ケチャップ大さじ1
- ・コンソメ小さじ1
- ・オリーブオイル小さじ1



### 作り方

- ① トマトは湯むきします。（ナスやズッキーニは皮をむくと食べやすくなります。）
- ② 野菜を1cmほどの食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し野菜を入れ炒めます。
- ④ 調味料を入れ15分ほど煮込んだら完成です。

エネルギー量：242kcal たんぱく質：6.1g