

暑い毎日が続きますが、たくさん遊んで・いっぱい食べて
しっかりと休息をして夏を元気いっぱい過ごしましょう。

「まごわやさしい」の「わ」



「わ」：わかめ (海藻類)
わかめ、ひじき、のりなど

わかめやひじきは離乳食後期ごろから☆

繊維が多いため、やわらかくしてから
みじん切りで提供するなど
大きさには注意しましょう。

まずはひとつまみからはじめましょう。
乾燥してあるものは水に戻してから。
乾燥で0.5g程度を目安にすると良いですよ♪

わかめなどの海藻類は
カルシウムなどの
ミネラルがたっぷり！

ミネラルはカラダの中で
作ることができないので
食事ですることが大事♪



暑い日におすすめの食べ物

暑い日が続くと食事もさっぱりとしたものになりがちですが
栄養が偏ると疲れやすい体になってしまいます。
いろんな食材から栄養を摂って暑さに負けない体作りをしよう♪

ビタミンB1を多く含む食べ物

エネルギー代謝を助ける

豚肉



豆類



旬の野菜

夏野菜は水分たっぷり！

きゅうり



とうもろこし

トマト



ねばねばしたもの

消化吸収を助けてくれる！

おくら



やまいも



避けたい食品添加物④

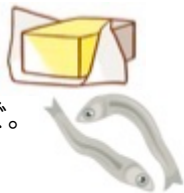
酸化防止剤

ジブチルヒドロキシトルエン(BHT)、
ブチルヒドロキシアニソール(BHA)など

【含まれている食品】
油脂、バター、魚介乾燥品・冷凍品
など

【効果】
食品の酸化による
風味や色の劣化を防ぐ。

【リスク】
発ガン性



フライパン1つで夏をのりきるカンタンごはん♪

夏やさしいチャーハン

材料 (1人分)

- ・コーン …15g
- ・オクラ …5g
- ・豚ひき肉 …15g
- ・ごはん …60g
- ・しょうゆ …少々
- ・ごま油 …少々

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し
ひき肉を炒める。
- ②火が通ったらすべての
食材を入れ、炒めて完成。

わかめスープをつけると
まごわやさしいの
「わ」がとれるよ♪

エネルギー：160kcal
たんぱく質：5.0g

