

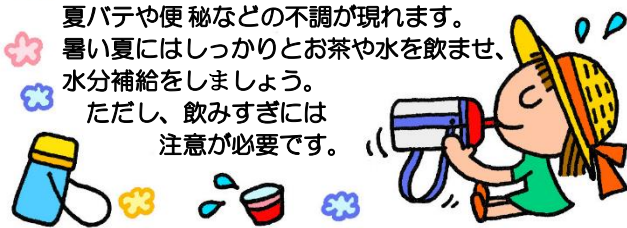
暑い日が続くと、子どもたちの食欲がなくなってしまい心配ですよ。そんな時、麺類はのどごしよく食べられる一品です。麺の上のにのせる具は、炭水化物の吸収を高めるビタミンB1、B2を含む豚肉や卵、葉物野菜がおすすめ。型抜きをしたにんじんや、星形の断面がかわいらしいオクラを飾ったりしても、彩りがよく食欲も増します。お子さんと一緒に作るのも、楽しいですね(^_^)☆

沖縄の特産品として有名なゴーヤー。ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦みはポリフェノール的一种で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。子どもが嫌がるこの苦味は、中のわたをしっかりと除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、ゆでたりすることで緩和されます。

また、油との相性がよいので、油を使った料理にしても苦味を抑えることができます。おいしく食べて暑さを乗り切りましょう。



水分補給 乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ、水分補給をしましょう。ただし、飲みすぎには注意が必要です。



カレーで夏を乗り切る!!

日本のカレーは、明治時代にイギリスから伝わったものが独自の進化を遂げ、今や「国民食」として老若男女に愛されています。

一年を通して親しまれていますが、特に夏はよく食べられます。

実は、ルーに入っているスパイスが、熱中症や夏バテ予防に一役買ってくれているそうです。



鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質・脂質・糖質をバランスよく含み、さらにビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。

日本では野菜感覚で食されていますが、南米では主食になる貴重な穀物として食べられている食材です。

収穫されたとうもろこしはすぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。

