

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ね。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の一種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。

た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。

