

8月 きゅうしよくだより



楽しもう！
にほんの味。

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

厳しい暑さが続き 今年の夏は特に、気温の高い日が多く
体調管理がより大切な時期です。暑さで食欲が落ちやすいですが、
体を冷や可動性のある夏野菜を取り入れながら しっかり食事を取り、
のどが渇く前に こまめな水分補給をいじがけましょう。
また、十分な休息をとり、元気に夏を乗りきりましょうね。



夏バテに負けない！栄養素のひみつ



ビタミンB1を含む食材も！

ビタミンB1はごはんやパン・麺などの「糖質」を「エネルギー」に変えてくれます。
エネルギー消費の増える夏場は「代謝」に必要なビタミンB群が不足するため、
だるさや疲れやすさを感じるのです。食事から積極的に補給しましょう。

B1を多く含む食材

豚肉

大豆製品

えだまめ おから
豆乳 納豆

ナッツ類

アーモンド
カシューナッツ
くるみ ごま

玄米

全粒粉パン
そば

とうもろこし

しいたけ

うなぎ

さば

いっしょに食べると
吸収力アップ!!

たまねぎ
にんにく
ニラ

食事から分かる夏バテのサイン

- ☐ 朝ごはんを食べない日がある
- ☐ ごはんやおかずより お菓子や
ジュースを選びがち

- ☐ 冷たい食べものばかり欲しくなる
- ☐ 果物や野菜をあさり食べていない
- ☐ 肉・魚・卵・豆腐などのタンパク質を食べる機会が少ない

8月 きゅうしよくだより

保育園 レシビ

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

さわらのゆうあん 幽庵焼き

材料(大人2・子ども4人分)

作り方

さくら ... 4切れ
しょうゆ ... 大さじ1
みりん ... 大さじ1
料理酒 ... 大さじ1
ゆず果汁 ... 大さじ1/2

- ① 調味料は
合わせておき、
さくらを15分ほど漬けておく。
- ② ①の汁気を軽く切り、グリルやフライパンで
両面きれいな焼き色、
中までしっかり火が通るまで焼く。

ゆうあん(祐庵)さんが
作った料理であることから
このような名がつけました。
さわらの他にも
魚、ぶり、鶏肉でも
美味しく出来ますよ。



おうちの方へのアドバイス 暑い夏の料理のポイント



汁物は出汁を効かせて
具を増やす

出汁の旨みを
上手に利用すると
少ない塩分でも
美味しく感じられます。



酸味を
利用

柑橘や酢などの
酸味でさっぱり食べ易く
味にメリハリが出ます。

香味野菜を利用

にんにく・しょうが・しそ・ねぎで
夏バテ予防や減塩効果大!!

カリウムを積極的に

(ほうれん草、バナナ、ひじき、納豆
は摂りすぎた塩分を体の外に
出してくれますよ。