

第45号

すみれちゃんの食べ物かわらばん

栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを

野洲すみれ苑 栄養課

栄養士の おすすめメニュー 太平燕

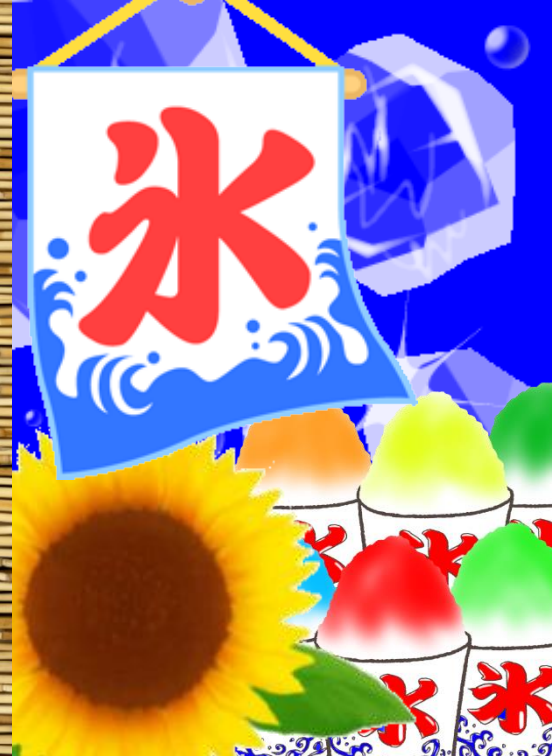


材料（1人分）

- 春雨（乾燥）… 40g
- キャベツ… 1/8個
- もやし… 1/2袋
- 豚バラ肉… 100g
- 鶏がらスープ（顆粒）… 小さじ3
- 水… 700cc
- 塩コショウ… 少々
- 生姜（チューブ）… 小さじ1
- ごま油… 少々
- お好みで輪切りにしたネギ… 適量

作り方

- キャベツと豚肉を食べやすい大きさに切る。もやしは洗うだけ。
- 深型のフライパンを火にかけ、ごま油を少し入れて豚肉を炒める。火が通ってきたら、野菜を入れて塩コショウをふり、炒める。
- 野菜に油がまわったら、水を入れる。沸騰したら春雨と生姜、鶏がらスープを入れる。
- そのまま三〜四分煮込んで、春雨が煮えたら出来上がり。
- お好みでネギやゆで卵などをトッピングして頂きます



熱中症は 予防が大切



夏風邪



- ◎1〜2日から無理に食べなくても大丈夫。食べたいものを少量ずつ摂って
- ◎水分補給を忘れずに
- ◎夏バテのとき摂った方がよい栄養
 - ・ビタミンB₁、豚肉
 - ・良質のタンパク質
 - ・ビタミンA、牛乳
 - ・ビタミンC、プロックロー
 - ・たんぱく質、卵
 - ・キウイ

＜下痢をしたときの子どもの食事＞

何を食べるかは
便の状態と
相談して！

- みそ汁、お粥、水のような便
- りんごのすりおろし、野菜スープ
- パン、うどん、ドロッロの便
- にんじんのすりおろし、バナナのすりおろし
- うどん、おかゆ、ゆるからい便
- 野菜の煮つけ、白身魚の煮つけ

熱中症対策!!

1に水分補給！ 2に塩分補給！

熱中症予防のための栄養素と多く含む食材

- カリウム**：利尿作用で体温を下げる。スイカ、キウイ、トマト、モロヘイヤ、カボチャ、納豆、枝豆
- マグネシウム**：血液や体温を調節する。ソウルフレーズ、ワカメ、ゴマ、ヒジキ、アサリ、豆もやし、油揚げ
- ビタミンB1**：炭水化物をエネルギーに変える。豚肉、レバー、きな粉、ウナギ、イクラ、玄米、カモ肉
- クエン酸**：疲労回復。グレープフルーツ、キウイ、パイナップル、レモン、梅干し、酢

すみれちゃんの

日本味紀行

今月は 熊本県



有明海、不知火海、東シナ海に面していて、また日本第2位の阿蘇カルデラを持つ阿蘇山が知られる。

- | | | | | | | |
|-----|-----|------|-------------|----------|-------|-----|
| | | | | | | |
| 熊本城 | 阿蘇山 | 黒川温泉 | 晩白柚 | トマト | 太平燕 | 馬刺し |
| | | | 観光名物 | | | |
| 万田坑 | 通潤橋 | 白川水源 | スイカ | 熊本いきなり団子 | からし蓮根 | |